PROF. JOSE ABENTIN

LA SALUD POR EL AYUNO

Nuevo método de curación y rejuvenecimiento por el ayuno y estudio sintético de la nutrición

EJEMPLAR
Nº. 1007

Prof. JOSÉ ABENTÍN

LA SALUD
POR EL
AYUNO

NUEVO MÉTODO DE CURACIÓN Y
REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO Y
ESTUDIO SINTÉTICO DE LA NUTRICIÓN

1a. Edición editada
por el autor

Depositario el autor
Casilla de Correo 14 - Balnearia
F. C. C. N. A. (Mar Chiquita)
R. Argentina

Distribuidor de la obra
MIGUEL CAGGIANO
San Luis 1260 Rosario de Sta. Fe
R. Argentina

PRECIO DEL LIBRO
$ 8.—

ES PROPIEDAD DEL AUTOR.

Queda hecho el depósito que marca la ley.

Es prohibida la reproducción

SIMBOLISMO

Las figuras que aparecen en la tapa de este libro, buscan resumir gráficamente la idea fundamental del mismo: La cara de la doncella representa la salud perfecta, coronada de pámpanos, símbolos de algazara; contento y satisfacción del vivir; la naranja, fruta purificadora por excelencia, nos habla de la purificación del cuerpo lograda por los jugos cítricos; los círculos que rodean el dibujo constituyen la aureola de salud que exala la simbólica figura, y finalmente el aparato digestivo señala que todo el problema de la vida está en su contenido, y si limpio nos la prolonga y embellece, sucio, intoxicado, envenena a todo el organismo amargándola y acelerando la hora de la muerte.

Señas biográficas del Profesor José Abentín

El pueblo en que nacimos; su naturaleza física; sus hábitos y costumbres; la salud y mentalidad de los padres, de donde procedemos; el clima; el momento histórico, imprimen en nosotros una huella indeleble en lo que somos y en lo que nos sucede. Cierto determinismo planea por nuestro espíritu. La aldea, perdida entre la espesura de un monte, o colgada, por así decirlo, de la ladera de una montaña, o, aun, enclavada en algún valle de difícil acceso, constituyen los refugios naturales de una vida sana y sencilla, fuerte y moral, intocada por la mirada del lujo, esa divinidad que como tan hermosamente lo expresa Onésimo Reclus, es el más falaz de todas ellas.

En semejantes sitios, la Naturaleza conserva la pureza de una raza, último baluarte de lo que fueron los habitantes de la nación, cuando el culto exagerado tributado a la comodidad y al bienestar, aun no habían enervado el carácter y debilitado la voluntad.

En un lugar de Aragón, de parecida contextura, Torres del Obispo, provincia de Huesca, nació José Abentin, el 8 de Diciembre de 1885. Esta apartada aldehuela de setecientos cincuenta habitantes, constituía un sitio de vida primitiva, donde sólo existía una carnicería, la cual proveía de carne al pueblucho, de una oveja faenada semanalmente. Y este "manjar" sólo era consumido por los tres personajes de Torres del Obispo: el cura, el alcalde y el secretario del mismo. Los humildes torre-obispenses resarcían los desgastes de su organismo, con apetitosa fruta, pan queso, poca leche y verduras de las huertas domésticas, las cuales se extendían ya al fondo de las viviendas o ya en los aledaños de la población.

El silencio y la paz, las pasiones salutíferas y nobles, la integridad física, la ingenuidad, la inocencia, la honradez a toda prueba, eran el patrimonio de esta gente, que amaban la fidelidad a la palabra comprometida y el respeto, como los estimaba aquel sencillote, pero ecuánime Alcalde de Zalamea, tan magistralmente pintado por el inmortal Calderón de la Barca.

Al transportarse a tierras de América, nuestro biografiado, trajo a ellas, y a su conjunto social, la recia psicología del mozo gallardo y hazañoso de Aragón, tierra que es fama, engendra individuos de tan fuerte voluntad que ya raya en testarudez.

Su conversión al Naturismo, no fué una súbita iluminación como aconteció a Pablo de Tarso, el apóstol de los Gentiles, cuando en el camino de Damasco, le habló Cristo a través del rayo enceguecedor.

Llevaba Abentin de su casa solariega, el gusto de la fruta refrigerante y exquisita, la afición a las comidas a base de hortalizas. Además, contrariando acaso el oficio para el cual le formó su padre, dedicóse así que pudo ser libre, a la arboricultura, jardinería y huerta.

En estas tareas le encontramos en el pueblo de Henderson, partido de Pehuajó, F. C. M., donde casado ya, y después de atravesar innúmeras vicisitudes, se ha establecido en una bella propiedad de cuyos frutos o productos vive. Existía en esta comarca, alrededor de 1914 un mal médico de cuya autenticidad dudó la población por sus fechorías y desaciertos en el tratamiento de las enfermedades. Esta actitud, en un hombre, destinado por la seriedad de sus estudios y cultura social, a mejorar y elevar el espíritu de sus clientes, humildes, sencillos e ignaros campesinos, hirió profundamente el sentido moral de José Abentin. Decidióse cierto día, auspicioso día para la sociedad, a romper con todos los malos hábitos del hombre argentino moderno: el fumar de sol a sol, el holgar en el café, el beber alcohol o vino sin medida, y otros pasatiempos de la ardorosa y parlera virilidad. Dejó tras sí todas esas vanidades del mundo, para concentrarse en sí mismo y poner en práctica, el áureo consejo de Sócrates: "Conócete a tí mismo".

El Naturismo, ciencia no sólo de curar, sino también de regeneración moral y espiritual, se le presentó a su avisado espíritu cual una panacea, que no tan sólo había de convertirlo en un hombre cabal, sino asimismo,

en un médico autodidáctico, en un aliviador de ajenos males.

Para el provecho propio, y el de su numerosa prole, y consuelo ajeno, leyó cuanto pudo aguzar su natural intuición, y ansioso del triunfo de la vida sobre la degeneración humana por la mala alimentación, comenzó a curar, a sus hijos primero, luego a los vecinos y, más tarde, a muchos más, fuera de su círculo íntimo.

El tercero de los casos a que puso a prueba su notable ojo clínico, es digno de mención, y lo revela además, marchando en buen amor, cual un émulo, un discípulo de ese maestro por antonomasia que fué Jesús de Nazaret.

Recordemos de paso, que el Cristo Jesús fué tan sacerdote como médico y jamás perdonó pecados, sin previamente curar a los pecadores. Cuán olvidada está, dentro de las religiones actuales, esa particularidad del Supremo Sacerdote! Evidentemente el divino maestro, dueño de la infinita sabiduría de Dios, entendía, como lo es en verdad, que toda dolencia era el resultado del desorden de los sentidos, movidos por bajas y desordenadas pasiones. Así lo conceptúa, también, el Naturismo y por ello al curar, procura mover el alma del hombre a una eficiente vida moral, única fuente de una salud continua.

Había venido al pueblo de Hénderson José Abentin, con una villalonga cargada de frutas y legumbres, producto de su huerta, y en un alto del camino le detuvo una mujer de fisonomía descompuesta por el dolor, la cual le solicitó si podría llevar a su esposo paralítico, al Hospital de Pehuajó en el mentado vehículo. Este instituto distaba unas diecicocho leguas de Hénderson. Con su espíritu compasivo repúsole el hombre ya entrado en plena juventud, que era a la sazón nuestro naturólogo:

"No se aflija usted, señora: no hay mal que dure cien años; no se apresure usted a trasladar a su esposo al hospital, espere a que yo le haya observado. Iré por su casa esta misma tarde".

Al contestarle de esta suerte el altruísta horticultor, quiso decirle que no podría satisfacer su deseo, y que tampoco lo haría si pudiese, porque no creía en intervenciones quirúrgicas ni medicamentos.

A las pocas horas cumplió él su palabra y, después de estudiar el mal que aquejaba al esposo y a la niña de la señora a que nos hemos referido, díjole a esta última con tono lleno de convicción y certidumbre:

"Yo curaré a su esposo dentro del curso de dos meses, y a su hija, en quince días".

Pobre era el hogar donde se desarrollaban estos afligentes sucesos, y la mísera esposa y madre, temía quedar viuda y sin recursos.

El Naturismo aplicado con inteligencia y altruísmo, venció la dolencia de la mozuela y del padre. La felicidad volvió a ser huésped del hogar, que la enfermedad amenazó con derribar como aquella morada descripta en el Evangelio, edificada sobre la arena y a la cual los vendavales redujeron a polvo.

Su primer paso exitoso en el arte del curar, fué dado, al volver a la vida, a Antonio, uno de sus hijos.

Durante quince años creció extraordinariamente la influencia del Naturista de Henderson.

En los alrededores de este progresista pueblo, fundó Abentin el primer establecimiento de tipo esencialmente naturista, creado en la Argentina, y como complemento del mismo, echó las bases de una Colonia de Vacaciones, dotada de una escuela, de enseñanza primaria al aire libre, propicia a los niños de complexión débil y atraso mental. Esta institución denominóse: "Casa Quinta y Centro de Enseñanza Naturista".

Quebrantos financieros de uno de los bienhechores de la Colonia, el señor Pedro Zanetto, trajeron la extinción de esta Colonia, destinada por los progresos que había alcanzado, a ejercitar un influjo beneficioso sobre los conceptos de vida y educación naturistas.

Este doloroso contratiempo, no abatió, en modo alguno, el ánimo invencible del ya profesor en Naturismo. Trasladóse, pues, a la ciudad del Rosario y allí continuó lleno de optimismo, su apostolado naturista, abriendo un consultorio, frecuentado por centenares de pacientes, atraídos sin duda, por el maravilloso acierto en los diagnósticos y tratamientos de las enfermedades, sometidas al criterio del estudioso aragonés. Antes de fundar "La

Casa Quinta Naturista", dió el profesor a la publicidad, un folleto de cuarenta páginas, titulado: "Una esperanza más", el cual trataba de las sabias leyes de la vida y de la Naturaleza, en términos generales, librito, hoy, agotado. Acompañaban también al texto, numerosos testimonios de personas que se habían curado mediante el sapientísimo sistema naturista.

También durante su estada en Henderson, fundó en Junio del año 1925, un periódico denominado: "Naturismo en Acción", publicación, la cual un año después, al trasladarse a Rosario, se convirtió en otra más extensa: "Vida Nueva"; esta última fué el órgano del "Instituto de Biología y Escuela Naturista" y de la Sociedad "Vida Nueva".

Desde sus comienzos se distinguió la revista, por lo movido y selecto de su material de lectura, tendiente, a hacer aborrecible todo aquello que disminuye la potencia vital, en el hombre. Andando el tiempo, "Vida Nueva" pasó a ser el órgano de la próxima Colonia de Roldán, y es, en la actualidad, la voz de la Corporación Colonia Naturista Argentina, de Mar Chiquita, Estación Balnearia (F. C. C. N. A.).

Al cerrarse la Colonia y anexos en Henderson, nuestro Naturólogo, trasladó la idea madre que la guiaba, al Instituto de Biología y Escuela Naturista que tuvo su sede en la ciudad del Rosario, calle E. Zeballos 635. Más

tarde, el mentado, se trasladó a las calles Pasco y Buenos Aires.

José Abentin no abandonó su intento de fundar Colonias, sitios donde un grupo de naturistas pudieran realizar su ideal de vida, así no tardó en renovar en el Saladillo (Rosario), su Colonia Modelo de Henderson, en el año 1927.

Siempre a la búsqueda, el naturólogo, de dar corporidad a sus ideas, inició en el año 1930 la fundación del Club Social Naturista de la segunda urbe de la República. Esta novel institución reveló su fortaleza, al inspirar al profesor Abentin y a sus compañeros de causa, José Perera y David Pettinari, la creación de un nuevo Centro de Naturismo Práctico, la Colonia de Roldán, situada a unos 25 minutos de ferrocarril de Rosario. Fué ella inaugurada el 1º de Agosto del año 1930. En este apacible sitio, en 1933 publicó el dinámico naturista, un librito que llevaba por nombre "Hacia la salud", y un año más tarde, apareció un folleto de 20 páginas, dedicado a la descripción del Lavado de la Sangre o sea, una cura para adquirir el rejuvenecimiento, sin recurrir a los injertos simiescos del Profesor Voronoff, o la leche búlgara de Metchnikoff, el sabio director del "Institut Pasteur" de París. El éxito de este librito fué rotundo, y se hizo, durante el año, una segunda edición del mismo.

La finalidad que se propusieron los magos de la antigüedad, y de los astrólogos y quirománticos que les sucedieron, estribó siempre en volver al hombre, al disfrute de los goces de la carne y de las impulsividades del alma, actividades que caracterizan a ese peldaño de la vida humana, el cual se extiende desde el albor de la adolescencia, los 15 años de edad al término de la juventud, a los 35 años de edad. El naturólogo es, según mi atisbo, un mago, un radamante de la existencia longeva y beneficiosa, empero con una diferencia cardinal: el Naturista magistral no imparte la salud integral mediante algún poder oculto sobrenatural, sino por el hecho de ordenar al paciente, que se someta a su dirección, una alimentación, la cual, al purificar, limpiar y sacar los viejos trastos del edificio fisiológico no sólo normaliza el funcionamiento orgánico, sino que otorga al espíritu y al alma, un instrumento de afinación perfecta para las transmisiones ultracósmicas.

La belleza de la filosofía Naturista de la vida, consiste para mí, en que cuando trata de curar al organismo doliente, no se detiene únicamente en el aspecto puramente material del problema; va más allá, se ocupa del alma y de sus inquietudes, y le inculca a esta última que procure asentar su independencia frente al Estado absorvente y a la Sociedad gregaria, por medio de la comunión con la tierra. El Naturismo propende a una evolutiva preparación intelectual, y a colocar a sus cultores en condiciones de existir fuera de los núcleos urbanos y honrar al trabajo manual. Reina en los centros de los buenos

naturistas, un contagioso espíritu de fraternización. Todos los habitantes de una Colonia harmónica, procuran participar en la medida de su cultura particular, en una misma existencia colectiva de esfuerzos y de afanes, desde la aurora hasta la esplendente puesta de sol.

El año de 1935, fué de fecundos resultados para la idea céntrica del Naturismo, el establecimiento de células colectivistas, donde fuera posible la realización de las normas naturistas de vivir, pensar y sentir. Quedó constituída en dicho año la Corporación Colonia Naturista Argentina, en el mes de noviembre, y su directorio fué integrado por sus tres creadores: el Dr. Américo Balegno, celebrado iridiólogo de Laspiur, de dilatado renombre; el Prof. *emeritus* José Abentin, y el cultísimo Natursita, Emilio Tschopp.

En un ambiente de por sí encantador: las riberas del lago salado de Mar Chiquita —un nuevo lago Leman, sin el fondo de elevadas cimas que le sirven de marco y fondo—, se ha establecido la Colonia Naturista, —la cuarta en su género que ha dirigido don José, el Naturólogo por excelencia como debiéramos llamarlo—, en un campo de diez hectáreas de extensión con un anchuroso frente a la mar.

¿Quién no ha contemplado la fragante hermosura de una puesta de sol sobre las aguas glabras de Mar Chiquita, vista desde los fondos de la Colonia, no puede conjeturar todo el embrujo que se desprende de este medio, donde todo induce a una vida sana, generosa, espiritual

y hermosa, existencia que podría resumirse en las máximas de los caballeros Rosacruces: "Una mente sana; un corazón tierno y un cuerpo puro".

¡Bienvenido sea a esta tierra de promisión que constituye la Argentina ciudadanos así puros, así nobles, así esforzados, así fieles a un ideal, como el autor de esta obra, un Evangelio compuesto sobre el adagio latino: *La mente sana en el cuerpo, igualmente sano y libre de las trabas que limitan su libérrima expansión!* Saludamos en el Profesor Naturista José Abentin, a un patriarca de los pretéritos tiempos, a un maestro de optimismo, el cual con la misma naturalidad y sencillez maneja una azada que siembra, riega y departe sobre filosofía trascendental o asimismo dicta un curso de gimnasia, luciendo en ello una pasmosa agilidad y resistencia física.

Si la mocedad de esta tierra, tan adicta a los fútiles placeres y al lujo, le diera por imitarle, ¡qué bellas cosas aparecerían en la Argentina del porvenir.

Firmado: *Dr. ALBERTO NIN FRIAS.*

Suardi (F. C. C. A.) - Pcia. de Santa Fe,
a 15 de Abril de 1936.

PROLOGO

Consciente o subconscientemente, todas las ciencias incluyen entre sus finalidades, la conservación de la salud y la prolongación de la vida, que es una incesante lucha contra la enfermedad y la muerte; así lo entiende y lo entendió siempre el hombre.

Ya de muy antiguo con las prácticas de gerocomía pretendía reconquistar la juventud perdida; los alquimistas se desvelaron afanosos de encontrar en matraces y retortas el elixir de larga vida; la química con su abusiva aplicación terapéutica cree haber contribuído también, por medio de drogas reputadas específicas para cada enfermedad, a la realización de ese ideal; la seroterapia y la vacunoterapia reclaman asimismo un puesto de honor en esa noble actividad.

Con todo, aquel que libre de prejuicios contempla sin mezquinos intereses el medio en que vivimos, quedará consternado ante el panorama conmovedor que ofrece la humanidad con sus achaques y miserias, males que no han podido desterrar, ni siquiera atenuar, los progresos realizados durante tantos siglos. Muy al contrario, con la civilización

se ha elevado el porcentaje de enfermos y ha aumentado el número de enfermedades, sobre todo las enfermedades crónicas, muchas de las cuales constituyen un serio problema por su difusión y por el número considerable de víctimas que ocasiona diariamente.

Este hecho paradojal tiene su explicación en la existencia artificial y viciada que hoy se lleva, quebrantando las leyes de la vida en su trino aspecto espiritual, mental y fisiológico.

Si bien es verdad que somos impotentes para detener a la muerte en su avance fatal, y que carecemos de recursos para inducirla que a nosotros llegue con paso lento, nos es dable, en cambio, actuar con eficacia contra la enfermedad; pero nuestro esfuerzo será vano, cuando no perjudicial, si recurrimos a elementos (medicamentos) que, paralizando la labor defensiva del organismo, truecan las enfermedades agudas, consideradas como verdaderas crisis de depuración, en fermedades crónicas, y que, agregados a las substancias morbosas existentes en todo enfermo, exageran el desequilibrio funcional responsable de los estados patológicos.

Consecuente con la suprema ley de la naturaleza, que es de armonía, el organismo humano posee la virtud de reaccionar contra los elementos que perturban su equilibrio funcional. En la mayoría de los enfermos es suficiente ese poder reaccional para devolverles la salud; sólo en los casos graves, o en los que esté debilitada esa fuerza de reacción se impone la intervención del médico, quien deberá limitarse a secundar a la naturaleza, utilizando para ello: la dieta, agua, sol, aire, luz, masaje y ejercicios que acrecienten las

defensas orgánicas y exaltan la energía vital, favoreciendo al mismo tiempo, la función excretora de los emunctorios logrando así la restitución de la armonía funcional.

"NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO" viene a actualizar un antiguo recurso terapéutico y que había quedado relegado al olvido desde que Virchow, en la segunda mitad del siglo pasado, defendió su concepto local, en lo que al desarrollo de las enfermedades se refiere. Ultimamente fué ganando terreno, en oposición a la orientación local, la doctrina de la constitución y de la herencia, con la cual se explica la patogenia de los procesos puramente psíquicos que no tenían cabida en la teoría morfológica y local.

Es una obra esencialmente práctica que se contrae a exponer la realidad de los hechos, más persuasivos y convincentes que cuantas disertaciones polemistas pudiera aducir el más fecundo de los ingenios.

Su autor, el Prof. José Abentin es un naturista de vasta ilustración y reconocida capacidad técnica cimentada en 25 años de práctica, durante los cuales su espíritu escudriñador y sagaz lo llevó a estudiar la naturaleza sin las barreras que imponen los convencionalismos, ni los egoísmos que origina el diario batallar.

Fruto sazonado de la experiencia adquirida en un cuarto de siglo de lucha por el ideal de la vida es el libro "NUEVO METODO DE CURACION Y REJUJVENECIMIENTO POR EL AYUNO" que el Prof. Abentin acaba de publicar, y que indiscutiblemente contribuirá a difundir el conocimiento de las sencillas y eficaces normas de la vida natural, cuya

práctica ha de aumentar no sólo el módulo de la salud corporal, sino que servirá de estímulo para acrecentar y vigorizar las facultades intelectuales y mejorar las cualidades morales.

En cuanto al mérito de la obra no dejará de estimarla el lector una vez haya comprobado los beneficiosos efectos del ayuno llevado a cabo de acuerdo a las indicaciones expuestas en ella.

Dr. AMERICO BALEGNO.

Introducción

Animados por un sincero propósito y la más firme convicción de que contribuimos eficazmente a solucionar en parte uno de los más arduos y complicados problemas de la humanidad, como lo es el de la enfermedad y la vejez prematura, es que nos hemos dispuesto a ordenar este libro, reuniendo una cantidad de trabajos, que para su mejor comprensión se han dividido en cinco partes:

Primera parte. — "Argumentaciones en favor del ayuno".

Segunda parte. — "Forma de practicarlo".

Tercera parte. — "Casos concretos".

Cuarta parte. — "Estudio sintético sobre la nutrición".

Quinta parte. — "Cocina racional".

Un filósofo dijo con razón que *la sabiduría empieza con el temor a la intoxicación*, a lo que podría agregarse que, el hombre vale en razón al grado de su sabiduría,

dispuesta para el bien común, y no hay sabiduría positiva sino cuando ha alcanzado el organismo un determinado estado de pureza, es decir, de salud verdadera.

Queremos agregar que, la aparición del *NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO,* no se debe al simple hecho de exponer una idea, o el deseo de implantar una teoría más, sino que es el resultado de los prolijos estudios hechos por el autor y las largas observaciones recogidas en casos prácticos durante muchos años.

Desde el año 1930 en que se reinstaló la "Colonia Escuela Naturista Argentina" en la localidad de Roldán (Provincia de Santa Fe), fundada por el suscripto en Henderson (Provincia de Buenos Aires) en el año 1924, se empezó a poner en práctica el ayuno por los sistemas más o menos conocidos, obteniendo sólo medianos resultados. Ocurría que, como se verá a través de la lectura de este libro, la mayoría de los que se disponían a hacerlo, y a pesar de sus entusiasmos y buena voluntad, no alcanzaban a soportar el ayuno durante el número de días considerado indispensable, pues dichos sistemas a base únicamente de agua, o agua con limón o miel, resultaban por demás agotadores.

Visto esto, y teniendo en cuenta la gran experiencia adquirida a través de más de veinte años de continua orientación a sanos y enfermos por el sistema natural, fácil nos resultó encontrar el porqué de los mediocres resultados y cómo subsanarlos. Así surgió poco a poco, y en base a la experimentación directa, este nuevo método,

cuyo éxito, tanto en los sanos como en los enfermos, puede afirmarse sin ningún temor. A la fecha, Octubre de 1935, ascienden a trescientos cincuenta los casos dirigidos personalmente por el autor de este tratado.

El objeto que nos hemos propuesto con la publicación de este libro, es poner al alcance de todos un método curativo y preventivo, no superado hasta hoy, el que bien aplicado, bajo la dirección de persona idónea, puede considerársele como una verdadera panacea.

A través de la lectura de este libro, nos valemos de la palabra *ayuno,* aún cuando en su verdadero sentido, no sería *ayuno,* sino *"Trofoterapia"* (1) a base de jugos y caldos, en realidad, un semi-ayuno que llena con ventaja el objetivo del ayuno, es decir, el de limpiar el aparato digestivo, descargando a su vez la sangre de todas sus impurezas, pues como se hace notar en su parte correspondiente, con los caldos oxidantes y jugos de determinadas frutas, no sólo se consigue con ventaja la expulsión de los tóxicos que contienen los intestinos, sino que a su vez purifica la sangre y mantiene las fuerzas energéticas del organismo, para poder soportar la falta de alimentos sólidos durante todo el tiempo que requiera dicha purificación o limpieza.

EL AUTOR.

---

(1) Curación por los jugos y caldos que se recomienda en este sistema de ayuno.

ADVERTENCIAS AL LECTOR

No prejuzgue Vd. este libro por su título ni por su autor. Léalo atenta y desapasionadamente, libre de todo prejuicio, y sabemos que si así lo hace, sacará Vd. un caudal de conocimientos útiles para Vd. y para algunos de sus familiares; recomendamos también el leerlo repetidas veces, antes de disponerse a poner en práctica el "NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO", pues no desconocemos la responsabilidad moral que pesa sobre el autor y que dado lo sugestivo de los testimonios o casos concretos, la lógica ya razonada de los escritos que contiene, a la vez que la desesperación de pacientes, que después de haber leído el libro en muchos casos cansados de su vía-crucis o desauciados ya por los representantes de los métodos curativos en boga o curanderismos, balnearios, etc., no sería difícil caer en un ciego fanatismo que impulsa a la práctica del mismo, sin analizarlo detenidamente y dar origen a una posible falsa interpretación que podría tornar el SUBLIME METODO, en arma de dos filos, hiriendo al que no supiera manejarla. Es por esto que me hago un deber de aconsejar tanto a los profesionales, como a los pacientes profanos, que desearan ponerlo en práctica, el leer de antemano dos veces cuando menos las tres primeras partes del presente libro.

EL AUTOR.

PRIMERA PARTE

ARGUMENTACIONES EN FAVOR DEL AYUNO

El ayuno

Artículo publicado en el N°. 42 de la revista "Energía" que aparece en Montevideo (R. O. del Uruguay).

El desconocimiento casi absoluto de la norma que uno debe seguir para conservar la salud, mediante la alimentación adecuada, que nos enseña la Trofología, o sea la ciencia de la nutrición, único camino posible para llevar una vida sana (Nota de Redacción: La Trofología en nuestro entender no es el único camino para obtener la salud. Dicha ciencia es una parte de la Verdad al respecto) ha dado motivo a que el mundo civilizado esté casi en su totalidad afectado de diversas molestias del aparato digestivo, hígado, riñones, bazo, páncreas, etc. etcétera.

Para el restablecimiento de estos enfermos, que debido al exceso en el comer se encuentran con los órganos tróficos más o menos estropeados y el cuerpo atiborrado de impurezas, restos de combustiones incompletas, ácido úrico, etc., se hace imperiosa la purificación del organis-

mo mediante los poderosos agentes naturales de eliminación, y entre éstos, por ser más eficaz, el ayuno, que puede ser corto o largo o periódico (Ayunoterapia) convenientemente combinado con una dieta adecuada (Trofoterapia).

La Ayunoterapia es, pues, un valioso auxiliar de la Trofoterapia y como dice el célebre médico español doctor Angel Vidaurrazaga en su interesante obra "Funda mentos Científicos del Naturismo", el enfermo que no es susceptible de curarse a base de ayuno y dieta adecuada, menos podrá ser curado por ningún otro tratamiento.

Como agente de curación el ayuno obra permitiendo el descanso del organismo en el sentido del diario trabajo de la digestión, aprovechándose así las energías que deberían gastarse en la elaboración de los alimentos, en la purificación orgánica, en el proceso de eliminación, removiendo de entre los tejidos lo inservible y perjudicial.

La historia del ayuno se confunde con la aparición de los primeros habitantes de la Tierra y como es fácil comprender habrá sido primeramente obligatorio; una anormalidad del tiempo habrá motivado la escasez de frutas y nuestros antepasados de entonces se habrán visto en el imperioso trance de no comer. En su desesperación y ante el peligro de exterminio total por el hambre, llegaron a encontrar los substitutos, los que fueron multiplicándose en el correr de los tiempos, empezando de esta manera el desvío de su natural sistema de alimentación, el frugivorismo, y su natural consecuencia, la enfermedad.

Del ayuno se hizo uso en todos los tiempos y en todas las religiones; el mismo Jesús se retiró al desierto, ayunando allí "cuarenta días y cuarenta noches", y en las misas de cuaresma es ensalzada y aconsejada la práctica de tan importante medio de purificación.

Los profetisas de la antigüedad se aprovechaban de la claridad mental asombrosa que producía el ayuno para penetrar en los misterios del futuro y los zulús despreciaban a los sacerdotes gordos porque decían que un cuerpo relleno no podía ver las cosas secretas.

Nuestro inolvidable benefactor, el Dr. Moisés S. Bertoni, en su interesante obra "Higiene Guaraní" dice: "Los indios sudamericanos también ayunaban sistemáticamente".

El ayuno es, pues, el más antiguo, el más radical, el más económico y el más eficaz entre los agentes de curación; pero al mismo tiempo es el más temido y muchas veces el más peligroso.

¡Muchas veces el más peligroso! Porque el ayuno es un arma de dos filos, y así como es poderoso para el bien, es poderoso para el mal y, por lo mismo, no hay ningún médico o práctico ayunador que aconseje un ayuno más o menos prolongado, sin la observación de un experimentado en la materia.

Como hemos dicho, el ayuno es el más antiguo sistema de curación; pero la historia moderna de su aplicación recién empezó con el caso del Dr. Tanner, a quien con justicia puede llamársele el padre del ayuno moderno.

En 1877, en Deluth, Estado de Minesota de los Estados Unidos de Norte América, el Dr. Enrique S. Tanner fué declarado incurable por siete autoridades médicas de Mineápolis; sufría horriblemente a consecuencia de un reumatismo al corazón y un asma de gravedad extrema, no permitiéndole ni siquiera dormir.

Ante semejante martirio el Dr. Tanner resolvió buscar la muerte absteniéndose de todo alimento por espacio de diez días, plazo señalado en la enseñanza de la universidad suficiente para causar la muerte de un hombre por inanición. Ahora dejemos hablar al Dr. Tanner:

"En 1877 había yo perdido la esperanza de recobrar mi salud. Llegué a tan débil y crítica situación, física y mentalmente que perdí por completo todo deseo de vivir y ya que mis medicinas no me procuraban remedio, decidí morirme de hambre o acabar con mis sufrimientos. Así pues, hice la decisión de morirme de hambre o curarme y así lo comuniqué al Dr. Moyer.

"Yo emprendí el ayuno sin ninguna previa preparación, solamente con la esperanza de que su lenta y benigna acción me librara de este mundo. Pero cual no sería mi sorpresa al descubrir que cada día de ayuno mi estómago descansaba absolutamente y libraba a mi cuerpo de los insoportables dolores y, como una consecuencia natural, al quinto día de ayuno, yo estaba tan aliviado que ya pude acostarme en posición natural por un poco de tiempo y dormir algo.

"Yo continué el ayuno con fervor y cada día descubría en mí mismo un alivio sorprendente en todo mi organismo. A los once días ya podía respirar normalmente y el equilibrio de las fuerzas en todo mi cuerpo comenzó a manifestarse, sintiéndome tan bien como en mis días de juventud (yo tenía entonces cuarenta y siete años).

"En la noche del día undécimo me retiré a descansar esperando dormir una hora; pero cual no sería mi asombro al despertar al otro día y ver que el sol estaba en el cenit: había yo dormido tantas horas por primera vez como no había hecho en mucho tiempo.

"Fuí entonces a ver al Dr. Moyer, el médico de mi mayor aprecio y uno de los siete que me había deshauciado, y le pedí me hiciese de nuevo un examen concienzudo de mi estado, y casi sin poder hablar por la confusión que le embargaba, me dijo: Pero, ¿cómo es esto posible Dr. Tanner? Su corazón está funcionando perfectamente y ésta es la primera vez desde que le conozco. ¿Qué es lo que Vd. ha hecho? — Pues sencillamente, le respondí, yo he dado un absoluto descanso a mi estómago en estos últimos once días y yo mismo estoy asombrado de seguir viviendo y lleno de dicha cada día más, pues mis mayores sufrimientos han desaparecido. El Dr. Moyer, sorprendido, estuvo largo rato pensativo; mi experimento no tenía precedente en la historia médica. Después, recapacitando, exclamó: Dr. Tanner, de acuerdo con todas las autoridades médicas, Vd. estaba a las puertas de la muerte, pero verdaderamente hoy lo veo mejor que nunca desde que lo he tratado. El me habló de llevar a cabo una discusión general del fenómeno que

presentaba mi caso y no quería creer la evidencia de sus sentidos. Yo continué mi ayuno, bajo su observación por treinta y un día más, haciendo un total de cuarenta y dos días de ayuno.

"Desde aquella fecha hasta hoy día, que tengo más de ochenta años yo no he sufrido ninguna recaída ni ataque de mi enfermedad del corazón, reumatismo y asma".

NOTA. — "El Dr. Tanner, que como hemos visto, fuera desahuciado a los 47 años de edad por siete célebres médicos, curóse por el Ayuno, curando luego a muchos de sus clientes por este mismo sistema. Vivió después del Ayuno en perfecta salud hasta cerca de los noventa años."

Según datos tomados de la obra de Suvorin este doctor, queriendo dar una demostración a los colegas incrédulos que lo combatían sin piedad, se dispuso bajo la vigilancia de éstos a efectuar un Ayuno de 40 días. La vigilancia fué no sólo estrechísima sino inhumana al principio, ya que los primeros 14 días no le permitieron beber agua (cosa, como es natural, que no entraba en el programa del Dr. Tanner) ni le permitían salir del salón, cuyo aire se había hecho hediondo e irrespirable; no le permitían dormir tranquilo, pues toda la noche le vigilaban bajo una luz intensa por temor a cualquier fraude. Después de estos 14 días, le permitieron salir estrechamente vigilado, dos veces por día, a dar un pequeño paseo, durante el cual bebía agua en una fuente pública.

El Ayuno comenzó el 28 de junio de 1880 y terminó el 7 de agosto, es decir a los 40 días exactos. Terminado felizmente el experimento, el Dr. Tanner comió un melocotón y después se alimentó exclusivamente con melones, recuperando de esta forma las 45 libras de peso que había perdido durante los 40 días de Ayuno.

El por qué del ayuno

La naturaleza ha dotado al ser humano de cuatro emunctorios o aparatos destinados a eliminar por los mismos todas las cenizas, residuos o desechos inservibles y tóxicos que el organismo no puede asimilar. Estos órganos son: los intestinos, los riñones, las vías respiratorias y los poros de la piel.

Del funcionamiento normal y equilibrado de estos órganos excretores de materias, agua, humores y gases tóxicos, depende en su mayor parte la salud de los seres. Para que estas esençiales funciones de la vida órgánica vegetativa se cumplan con exacta regularidad, es necesario que el hombre vuelva a la naturaleza, adoptando *regímenes de alimentación y de vida higiénicas, racionales y sencillas; respirando aire puro, ventilando e inundando el organismo de aire, luz y sol;* haciendo vida activa y manteniendo una orientación mental razonablemente optimista, equilibrada, sin prejuicios, orgullos, vanidades, egoísmos, bajas pasiones, vicios y rutinas, como la falsa civilización trae aparejados.

Las preocupaciones angustiosas que origina la lucha por la existencia en unos, y la inercia, los vicios y malos hábitos en otros, la ignorancia o debilidad en casi todos frente a los difíciles problemas de la comprensión y práctica de la vida racional e inteligentemente vivida, vicios, hábitos y costumbres éstas a las que muy pocos podemos substraernos sino sólo en parte casi insignificante, es la causa primordial por la que los emunctorios no cumplen la misión purificadora a la que la naturaleza los ha destinado. Como consecuencia el organismo se ensucia y embota paulatinamente hasta llegar a adquirir recargos y acumulaciones de residuos, gases y humores que produce

una densidad y viscosidad de la sangre que dificulta su circulación.

Fórmanse entonces tejidos adiposos que fatigan el corazón y acrecienta los signos de la vejez a una edad prematura, es decir, enfermedades nerviosas por intoxicación, arterioesclorosis, congestiones internas, tumores, cálculos y toda clase de achaques, cuyo foco alimentador y corruptor es el aparato digestivo y principalmente el intestino delgado que, por su excesiva longitud (7 a 8 metros) estrechez y deformidades creadas, así como también por la reducida cavidad abdominal en que se halla y sus repliegues, le resulta poco menos que imposible el librarse totalmente de los residuos.

El pan blanco, las sopas de éste con leche, el azúcar blanca, el queso, las masas y demás dulces de confitería, el exceso de pastas, etc., etc., son los principales causantes para que desde muy temprana edad empiecen a producirse en el ser humano las digestiones laboriosas, formando depósitos de moco y otras materias y humores descompuestos que facilitan la proliferación de toda clase de microbios, llegando a crear el estreñimiento crónico, deformaciones, dilataciones del intestino, vientres caídos, gastroenteritis y enterocolitis, tumores, dispepsias, etc.

Es ésta también la causa de que los seres no lleguen a obtener una *salud floreciente en todo el curso de su vida, puesto que los residuos tóxicos depositados permanentemente en el intestino delgado, no solamente dificultan*

la curación de todas las enfermedades, sino que como ya se ha dicho, se acelera la vejez y se desarrollan todas las enfermedades.

Las materias excitantes, especias, alcoholes, cafés y tés comunes, el cloruro de sodio (sal de cocina), las carnes blancas y rojas, y el exceso de comida cocida y desvitaminada produce también constipación o irritabilidad en todo el aparato digestivo, dando lugar al estreñimiento y formación de hemorroides que denotan ya un grado de degeneración avanzada del intestino.

No obstante los esfuerzos efectuados por la Ciencia alópata, el empirismo, y todos los recursos adoptados durante siglos, los hombres de estudio no han logrado obtener un procedimiento eficaz para la limpieza de la cloaca humana.

Los mejores regímenes alimenticios racionales y semi-crudívoros y vitaminosos que recomendamos los modernos naturistas en la actualidad, no logra sino a larguísimos plazos obtener la limpieza sólo parcial de esta parte de nuestro cuerpo.

Después de todo lo expuesto en este capítulo, fiel expresión de la verdad recogida por el autor a través de varios lustros de experiencias prácticas en millares de personas de todos los estados, edades y temperamentos, llegamos a la conclusión que todos los seres humanos, enfermos o sanos, necesitan poner en práctica el "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno" y muy especialmente las personas de temperamento bi-

lioso linfático y también el sanguíneo, puesto que generalmente predomina en éstos una nutrición retardada, facilitando así la acumulación de materias nocivas en el intestino y la intoxicación de todo el organismo. He aquí el porqué y la necesidad del ayuno.

Si hallamos lógico y racional limpiar los platos y cubiertos que nos sirven para comer, lavarnos la cara, las manos y los dientes, nuestra habitación y hasta los objetos y útiles, etc. para su mejor estética y conservación, ¿no es acaso más indispensable y razonable limpiar el interior del laboratorio de nuestro cuerpo?...

Prof. JOSE ABENTIN.

Causa de muchas enfermedades y vejez prematura

El régimen alimenticio de nuestros dias contiene los errores más profundos y más funestos de la higiene civilizada.

Dr. PITOY

Desde los tiempos en que Kuhne, Metchnikoff y otros hombres de ciencia, *fijaron en el aparato digestivo la causa de la gran mayoría de las enfermedades,* todo hombre o mujer verdaderamente observadores lo acusan como un depósito infeccioso.

Tanto Kuhne con su sistema a base de baños, como Metchnikoff con su clásica leche agriada, conocida bajo el nombre de "yoghurt", trataron de combatir y evitar las fermentaciones intestinales, sin conseguir esto último, ya que ello es de todo punto imposible, pues la causa subsiste mientras no se adopte un régimen de alimentación y de vida adecuados.

No hay duda que Kuhne con sus baños de asiento y de tronco con fricción de los órganos genitales y bajo vientre, conseguía temporarias mejorías, pues al excitar la función visceral, aceleraba la expulsión de los residuos intestinales, refrescaba las partes y llegaba a atenuar la constante fermentación.

Por su parte Metchnikoff, a pesar de haber asegurado poder eliminar las fermentaciones por medio de la leche agria y querer constituirse en el ejemplo viviente de la bondad de su teoría, calculando que llegaría hasta la avanzada edad de cien o más años, infelizmente no pudo ver cumplidos sus deseos, pues más o menos a los setenta años dejó de existir. Esto vino a comprobar que es completamente inútil pretender alargar la vida combatiendo los efectos que perturban la salud, en lugar de ir directamente a atacar las causas que los producen.

Indudablemente que no se puede desconocer el gran paso dado por estos grandes genios, pero, no llegaron a comprender que la contaminación del aparato digestivo y de la sangre por medio de las fermentaciones, se podía *evitar* en gran parte (en vez de combatir), con un régimen de vida racional e inteligente y un sistema de alimentación compatible o armónico de los alimentos entre sí y con el individuo, capaz de reparar en su conjunto todas las necesidades de nuestra economía, evitando así toda fermentación en los diferentes sistemas del organismo, sin tener que recargarlo con una labor de limpieza que exige desgaste de energías, y que, según los procedimientos que se pretenda usar (casi siempre inoportunos)

pueden ocasionar más daño que el mal que se pretende reparar.

Como decíamos más arriba, estas diversas fermentaciones obedecen a distintas causas: endógenas y exógenas, o sea, internas y externas; las primeras o de carácter diario, aun cuando el individuo no se aperciba de ello por insensibilidad trófica de los nervios que dirigen el aparato digestivo, se producen por una alimentación antihigiénica; glotonería, alimentos de mala calidad o en mal estado, incompatibilidad de los alimentos entre sí y con el individuo, masticación y ensalivación deficientes, bebidas inoportunas y a elevadas o bajas temperaturas, etc.

Las segundas o externas y circunstanciales se producen a consecuencia de las modalidades antihigiénicas del medio ambiente, fenómenos meteorológicos, cambio de estaciones, fases lunares, calor o frío excesivos, presión atmosférica, microorganismos, ciertos insectos, disgustos, mala dirección mental, etc., etc.

Es por esto que teniendo en cuenta que las causas internas subsisten a diario en la mayoría de las personas, las externas se hacen sentir en forma extraordinaria, reagravando las dolencias de las personas enfermas o achacosas. No sucede así en los que practican con esmero las reglas de la higiene alimenticia y leyes racionales de la vida, en quienes los fenómenos cósmicos pasan desapercibidos por estar ausentes en estos organismos las causas primeras o internas, es decir, no existe la fermentación.

Las acumulaciones intestinales y suministro consecutivo de humores pestilentes e infecciosos a la sangre, son en cada persona según su edad, temperamento y estado, mucho mayores de lo que comúnmente se cree, y constituyen la causa primordial y alimentadora de una modalidad de sangre que se denomina artrítica. Este estado, es el que se halla en el noventa y nueve por ciento de los seres humanos llamados civilizados, y es el que en mayor o menor grado nos predispone a las numerosas y variadísimas enfermedades, obstaculizando la curación de las mismas y acelerando nuestra vejez prematura y casi siempre achacosa.

Creo sin temor a equivocarme que, hasta la mayoría de los profesionales en el arte de Hipócrates y Galeno, quedarán asombrados ante las sinceras declaraciones sacadas de nuestras observaciones.

Es indicado el ayuno para todas las enfermedades y estados?

Yo no sé porqué y a pesar de tantas y tan elocuentes demostraciones prácticas en favor del ayuno, hay aún tantos médicos alópatas que se pronuncian acérrimos contrarios del ayuno.

Con frecuencia hemos conocido enfermos que a pesar de no poder dominar sus males con la aplicación de drogas, sueros, etc., depositan cierta confianza en su médico y, antes de decidirse por el ayuno cuyos resultados asombrosos han oído comentar, le piden su consejo para ver si deben o no ayunar. En muchos casos, estos señores alópatas, no sé si por temor o porque, le contestan a su interlocutor: — ¿Ayunar?... ¿No tiene Vd. miedo?... No se le ponga intentar hacerlo; lo que se dice del ayuno, son cuentos. La ciencia no lo acepta. Es una locura pasar tantos días sin comer!

Sin embargo, los médicos que no se han conformado con los estudios de la Universidad, es decir, que pasaron a escudriñar en el campo naturista, tales como los Dres.

Alfonso, Remartínez, Balegno, por no citar otros muchos, aconsejan y hablan con elocuencia del ayuno. A este respecto, el lector inteligente sabrá el camino que debe tomar.

La experiencia sacada de la práctica nos ha demostrado con pacientes de las más diversas enfermedades nerviosas como la neurastenia, epilepsia, etc., que han mejorado notablemente unos y curado totalmente otros, dejando esto entrever que los que no lograron curarse totalmente podrían conseguirlo siguiendo un sistema de vida racional y practicando un segundo ayuno después de haber transcurrido un año o más tiempo desde el primero, puesto que, la intoxicación de los tejidos y centros nerviosos que la sangre produce a través de la circulación, era la causa de esos males.

Los nefríticos, diabéticos, asmáticos, cardíacos y hasta tuberculosos en primer grado (no así en el segundo y tercero), notáronse mejorados desde la primer semana de ayuno, acentuándose la mejoría de semana en semana hasta llegar a la completa curación.

Las enfermedades que tienen su origen más directo en los recargos morbosos de la sangre, tales como: arterioesclorosis, cálculos al hígado, riñones y vejiga, reumatismo, blenorragias, sífilis, etc., desaperecieron para siempre con las prácticas del "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno" y un sistema de vida racional, y si esto ocurre en las enfermedades citadas, de su yo, se desprende la eficacia del ayuno en las enfermedades del aparato digestivo (gastro intestinal)

agudas y crónicas, tales como el tifus, infecciones intestinales, gastroenteritis, colitis, apendicitis, hemorroides, etc., etc.

En los estados y enfermedades que puede abrigar *algún peligro el ayuno completo, es en las enfermedades nerviosas que interesan seriamente el corazón; en las enfermedades pulmonares avanzadas; en el raquitismo de los niños y en estados de extremada intoxicación medicamentosa en que las defensas del organismo están semi-agotadas.*

Así todo, pueden ensayarse ayunos parciales de sólo algunos días que pueden repetirse mensualmente o cuando el médico o idóneo lo crea conveniente, pero no aconsejamos en estos casos delicados hacerlo por cuenta propia, debiendo obtener la conformidad del médico o técnico que ha de guiar al ayunador.

Cuando las personas pasen de 40 o 45 años, y aun disfrutando de relativa buena salud (de acuerdo al concepto popular), sacarían mucho provecho del "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno", como preventivo contra las enfermedades en gestación a esa edad, y para evitar el acelerado proceso de envejecimiento prematuro que invariablemente se produce entonces en casi todas las personas que indiferentemente siguieron el sistema común de vida desordenada, sin quedar exentos de esta necesidad, infinidad de vegetarianos puros o no, que a pesar de sus años de régimen, nunca llegaron a eliminar las cenizas acumuladas en su organismo.

Deben ayunar los niños?

Creemos oportuno decir algo respecto a si deben o no ayunar los niños y cómo deben hacerlo, por ser éste un interrogante que en diversas ocasiones nos han presentado algunos padres de familia.

Si supiera el lector interpretar la voz de la naturaleza de los niños, nos ahorraríamos esta aclaración.

Todos sabemos que la mayoría de los niños padecen de alguna de las enfermedades llamadas de la infancia, tales como el sarampión, escarlatina, viruela, fiebre tifus, infecciones intestinales, catarros, bronquitis, meningitis, etc., etc. La ciencia alópata, da todavía a las enfermedades mencionadas una interpretación muy deficiente al atribuirlas a microorganismos determinados llamados hache o be, siendo que, la causa real y verdadera de todas las enfermedades agudas de los niños, son exactamente las mismas que en los adultos, o sea la introducción y retención de toxinas en el aparato digestivo.

Paulatinamente y más cuando sobrepasan los límites de las fuerzas defensoras y eliminadoras de venenos

del organismo, dichas toxinas pasan a la sangre invadiendo toda la economía a través de la circulación. Cuando esto ocurre, las fuerzas defensoras o curadoras del organismo, hacen un *supremo esfuerzo* declarando la fiebre y dirigiendo toda su energía a la eliminación de venenos, ya por vía intestinal, urinaria, sudores, mucosidades, vómitos, etc., y como es lógico, cuando el organismo moviliza y reune todas sus fuerzas para la acción defensora, curadora o purificadora, ordena severamente la suspensión de alimentos quitando el apetito, que de existir y seguir comiendo, pudiera restar energía a la obra depuradora del organismo.

Es aquí donde debemos interpretar como *imposición de la naturaleza, el ayuno* y, a encauzar estas fuerzas naturales deben dirigir todas sus atenciones, los que se dedican al arte de curar, evitando la ingestión de todo alimento sólido o venenoso como casi todas las medicinas, como también la leche, caldos de carnes, chocolates, etc.

En caso de resistirlos, el cuerpo enfermo en su lucha contra la invasión de microbios cuya proliferación facilita el foco infeccioso, siempre resta energía al organismo, demorando el restablecimiento de la salud y entorpeciendo el sabio proceso natural, siendo estas formas de intoxicación por falsos tratamientos y dietas inconvenientes, la causa de muchas defunciones. Esto lo prueban teórica y prácticamente, además de muchos sabios, médicos eminentes como Carton, Durville y otros muchos que se inclinan al estudio de la naturaleza, sin contar que, en las familias vegetarianas que siguieron un régi-

men de vida racional y un sistema de alimentación inteligente, sus niños raramente contraen ninguna de estas enfermedades propias de su edad.

De lo expuesto se deduce que al no interpretar debidamente el *fenómeno enfermedad, tampoco puede optarse por el mejor tratamiento,* que como hemos dicho es el de auxiliar las fuerzas defensoras del organismo.

Angelita T. Nicolino a los 8 años de edad. Antes de la cura

Se presentan también casos en los niños, de enfermedades llamadas crónicas, tales como el raquitismo, asma, bronquitis, tumores blancos, inflamaciones glandulares, reumatismo, epilepsia, etc., que debido a la pobreza de vitalidad el organismo no pudo defenderse mediante la enfermedad aguda o febril. A este respecto recordamos el caso de la niña Angelita Nicolino que, mediante un ayuno de doce días y algunas aplicaciones higiénicas naturales, pudo en breves semanas librarse de una coxalgia por tumor blanco para el que la medicina alópata creía indispensable la intervención quirúrgica como último recurso.

He aquí un párrafo de la carta que con fecha 8 de agosto de 1935, nos escribe desde la Est. Alto Alegre el padre de esta niña:

"El motivo de la presente es expresar a Vd. nuestra "gratitud por el éxito obtenido en la "Colonia Escuela "Naturista Argentina" en la curación de nuestra hija "Angelita del tumor blanco que sufría en la cadera que, "como lo demuestra la primer fotografía, la obligaba a "andar en una difícil posición que amenazaba dejarla li- "siada por toda la vida, puesto que si bien había sido "pronosticado por los médicos alópatas que necesitaría "de seis a ocho meses de tratamiento, no daban ninguna "seguridad en cuanto al resultado del mismo, y en esa "Colonia, mediante un ayuno de doce días y un mes y "medio de permanencia en ella, obtuvimos la curación to- "tal, habiendo pasado ya dos años sin que nunca haya "sentido el menor síntoma".

Ahora bien, ¿habría la operación evitado la causa del tumor blanco en la cadera, cuyo foco alimentador por intermedio de la sangre, se hallaba, como queda demostrado, en los intestinos? Seguramente que no.

Esto demuestra que el ayuno va a combatir los males en sus raíces más profundas y así queda también confirmado cómo el ayuno es eficaz tanto en los niños como en los adultos, y en las enfermedades agudas como en las crónicas.

Después de la cura

La forma de practicarlo y duración del ayuno según edad y estado, debe determinarlo el médico o idóneo a cargo del enfermo, individualizando cada caso y teniendo en cuenta la resistencia del paciente, grado de acumulación intestinal e intoxicación del organismo del niño.

Demás estará decir que los niños sanos no deben ayunar, mientras que los adultos, todos sin excepción,

ganarían mucho con el ayuno, pues pasando los 40 años, unos más, otros menos, ya se denominen vegetarianos, naturistas, dietéticos, etc., todos poseen viejas acumulaciones intestinales que en su edad avanzada, han de obstaculizar la salud y el libre desenvolvimiento de la vida, acelerando la vejez.

El ayuno y el régimen para las futuras madres

Los griegos que llegaron a la conquista del más alto grado de vigor y belleza, de forma corpórea, en ciertas épocas imponían a las mujeres un ayuno riguroso.

Al pensar uno en los desastres de degeneraciones fisiológicas que la alimentación omnívora y excesiva, agregado a un mal régimen de vida, ha causado en la mujer y por su intermedio en la vitalidad de toda la raza, no podemos pasar por alto este artículo demostrando los beneficios que un ayuno a tiempo y un régimen de alimentación racional, pueden reportar.

Es tal el suplicio que representa hoy para la mujer, el tener y criar hijos que, ya les resulta temeroso el pensar en el proceso de gestación, parto y lactancia, que para muchas supone algo así como una vía-crucis.

Son varios los problemas que toca abordar a los padres y en particular a las madres, al pensar en traer un hijo al mundo.

Además de los de carácter económico por crianza y educación, están los problemas aun insolubles, que producen sinsabores y sufrimientos sin fin, y que atañen más directamente a la madre, para evitar la desagradable serie de síntomas, como son los vómitos, neuralgias, dolores de cabeza, decaimientos, várices y toda clase de sensaciones desagradables que durante los nueve meses de gestación tiene que soportar, sin que, ni la ciencia ni las madres mismas puedan sospechar *las causas reales de tanto sufrimiento*.

Las mismas causas que producen en la mujer encinta tanta anomalía funcional y que describiremos más abajo, son también las que hacen temible el acto natural de dar a luz que, con frecuencia pone en peligro la vida de la madre y del infante, exigiendo en muchos casos, intervenciones quirúrgicas y desgarramientos que resultan verdaderas torturas.

Como veremos más adelante, podrían ser perfectamente evitadas si este serio y transcendental problema se encarara con más ciencia, intuición y buen sentido.

Es muy lógico que los procesos mencionados de gestación y parto, se desarrollen con tantas dificultades y peligros dado la supina ignorancia, salvo excepciones de madres y parteras inteligentes, de las causas reales que originan dichas anormalidades.

La falta parcial o total del líquido materno para la buena crianza del niño; el nacimiento de niños débiles, anémicos, escrofulosos o tarados y predispuestos a toda

clase de enfermedades; la lactancia artificial, etc., que tantos sufrimientos reportan a las madres y familiares, son otras tantas características de degeneración física de la mujer madre y su descendencia, sin casi percatarse de que *la causa principal de tanto sufrimiento y de tan serias consecuencias, radica en la suciedad de los intestinos, repletos de residuos, sarro, mocos y humores putrefactos* que diariamente descomponen los alimentos ingeridos, infectando con sus emanaciones la sangre que nutre todo el organismo de la madre y del feto.

Esta, y no otra es la causa primera de tanta degeneración y sufrimiento, cuyas lamentables consecuencias repercuten, afectan y complican desde la vida de la madre y el problema más insignificante del hogar, hasta los más transcendentales de la medicina, la higiene, la política y la economía que rigen los destinos de los pueblos; todo tiene su origen en la buena o mala nutrición de las madres o futuras madres y sus pequeños, ya durante la estada de éstos en el claustro materno, como después durante el período de lactancia, crecimiento y desarrollo.

El día que la ciencia oficial y las madres mismas se den exacta cuenta de la enorme responsabilidad que sobre aquélla y éstas recae, así como de la sencillez y facilidad de resolver tan hondo problema, se dirigirá la mayor atención de médicos, parteras y futuras madres, a limpiar parcial o totalmente el aparato digestivo, prestando solícitos cuidados a la mujer que se dispone a ser madre.

Todos los sufrimientos de las madres durante los penosos procesos de la gestación, parto y lactancia, como también las enfermedades de la infancia, sabemos por experiencia que pueden ser perfectamente evitados en un noventa y cinco por ciento, con sólo practicar un régimen de alimentación racional y sensato, y un completo método de higiene durante el período del embarazo, con sus respectivas modificaciones para el parto y la lactancia.

Claro está que lo ideal sería poder hacer un ayuno meses antes de la concepción, siguiendo después el régimen de alimentación sana, completa y armónica, de acuerdo también a los sanos preceptos de higiene alimenticia que en este libro recomendamos, pero bien sabemos también la inutilidad de este consejo, puesto que la mayoría de las gentes los echa en saco roto.

Entre los muchos casos que podríamos citar de señoras que nos solicitaron orientación en los estados grávidos, sin contar el de la propia esposa, recordamos el de cierta señora primeriza, de la localidad de Henderson (Pcia. de Buenos Aires), cuyo nombre no estamos autorizados a publicar. La aludida señora se casó a los 19 años; de corpulencia fuerte, temperamento sanguíneo y con tendencia a engordar.

Esta buena señora, dedicábase a las tareas de atender un pequeño negocio de almacén; como quizás muchas días le faltara el tiempo para hacer la comida y no tenía nociones de la importancia del régimen alimenticio y su

relación con el estado de gravidez en que se hallaba, desde los primeros meses del matrimonio, solía dar preferencia a los fiambres, quesos y conservas de todas clases, con pan blanco y vino. Engrosó enormemente por sus dos aspectos, de preñez y pésimo régimen alimenticio que, produciéndole un pertinaz estreñimiento y dado su temperamento de digestión retardada, desarrolló el cuerpo en tal forma que parecía una mujer de mucha más edad a pesar de sus veinte años no cumplidos, gorda y colorada como cree equivocadamente el criterio popular, un modelo de salud.

Este estado realmente enfermizo con apariencias de salud, la molestaba enormemente desde los primeros meses con toda la sintomatología de las embarazadas, que ellas y aun muchas profesionales creen equivocadamente se deben al embarazo. ¡Craso error! En éste como en todos los casos que hemos podido observar, quedó demostrado que la podredumbre intestinal que infecta y envenena la sangre, es la causa directa de las penosas gestaciones, de los partos laboriosos, de las fiebres puerperales, de la falta de leche en las madres o su mala calidad, y de los niños raquíticos, débiles y enfermizos.

La señora del caso en mención, tuvo un parto dificultoso y torturante, no tuvo leche en sus pechos, pero en cambio tuvo un niño enfermizo y enclenque que después de muchos sinsabores para criarlo con una lactancia artificial, a los dos años murió.

En esa época, la mencionada señora hallábase nuevamente en estado grávido y esta segunda vez por recomendación de la madre, nos solicitó un régimen racional, completo y armónico, que siguió al pie de la letra en vista del sufrimiento y fracaso de la ciencia en los tratamientos durante la gestación, parto y lactancia del primer hijo.

En el segundo caso de la misma madre que se sometió a un régimen nutritivo, purificador y a un tratamiento de igiene y estímulo general, todo cambio: gestación normal, parto casi sin dolor, leche materna abundante y un varón sano y vigoroso que, dado ya los conocimientos higiénicos adquiridos y lactancia natural, se crió sano y robusto, contando con once años de edad al escribir este libro, y quedando así demostrado una vez más, que todo el sufrimiento de las embarazadas, el peligro de las parturientas, la agalactia (la falta de fluido vital para amamantar al fruto de sus entrañas), y las enfermedades y destino del infante, radica en el intestino sucio e infeccioso de la mujer misma.

Ventajas del ayuno por el nuevo método frente al ayuno a base de agua

Cuando en las épocas antiguas de Moisés, Buda y Cristo se ordenaba el ayuno a todos los creyentes, éstos lo practicaban como una ofrenda de buena voluntad y sacrificio que se rendía a Jehová (Dios). Quizás estos grandes maestros, conocedores de la psicología popular le tributaban el ayuno a Dios, como sacrificio por la fe religiosa y de obediencia ciega, sabiendo que se purificarían los cuerpos saliendo favorecida la evolución de los espíritus que es ley de la vida; si los maestros de aquellas épocas hubieran declarado tributar el ayuno al culto de la salud y la evolución, dado la mentalidad aun rudimentaria de los pueblos en aquella época, no lo habrían aceptado porque eran incapaces de comprender cuál era el verdadero objetivo del ayuno; no obstante, en forma de creencia ciega o fanática y como prueba de amor demostrado con el sacrificio, lo aceptaban.

Hoy ocurre algo parecido frente a los ayunadores que dicen que el ayuno debe ser a base de agua; creerán

como los súbditos religiosos de antaño que el objetivo del ayuno es el sacrificio?

Yo llamaría fanáticos o poco comprensivos o intuitivos a los que creen que el ayuno completo con *propósito de limpiar totalmente el intestino,* debe hacerse solamente a base de agua, como si el ayuno fuera sinónimo de agotamiento o como si fuera una prueba de heroísmo llegar a la completa extenuación mediante el sacrificio por el hambre.

No es ni una cosa ni la otra; el mejor sistema de ayuno es el que exige menos sacrificio en la práctica, activando más la limpieza del aparato digestivo, *objeto principal del ayuno;* además, cuanto menos sacrificio exige el ayuno, mayor número de personas débiles y necesitadas pueden adoptarlo sin peligro.

El ayuno a base de agua, sólo pueden hacerlo constituciones fuertes.

Además, por el "Nuevo Sistema de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno", resulta más fácil la limpieza total del aparato digestivo, pues creemos que nadie dudará de que los caldos oxidantes y de frutas desecadas, ciruelas, etc., así como los jugos de naranjas y de uvas, resultan más activos laxantes removedores y eliminadores del sarro intestinal que el agua sola o aunque fuera con limón o con miel.

Por otra parte, el ayunador que lo haga a base de caldos y jugos de acuerdo a este nuevo método, no corre el peligro a la terminación del ayuno como cuando se practica con agua.

El nuevo método de curación y rejuvenecimiento por el ayuno y el régimen a seguir después del mismo, frente a los viejos sistemas de ayunar y de comer, sigue su trayectoria progresiva y relativa a los adelantos de la época actual, como ocurrió con la aparición del automóvil al suplantar la tracción a sangre, el ferrocarril y los camiones a la antigua carreta de bueyes y la aviación a éstos y a la navegación, es el terrible empuje de la fuerza insostenible de la evolución propia del siglo en que vivimos, a la que no obstante las víctimas que a su paso deja, debemos rendir homenaje y acogerla con gusto y simpatía por el bien que reporta el progreso a toda la humanidad.

El nuevo método de ayuno, a base de caldos oxidandantes y de frutas o jugos de las mismas, no lleva los cuerpos a la extenuación casi total, como ocurre con los ayunos a base de agua, evitando el peligro de muerte por inanición o disturbios al empezar a comer. Como ningún otro sistema acorta el tiempo en la curación de las enfermedades, facilitando la prolongación de la vida y haciéndola más bella y agradable.

El sistema de ayuno de Alexi Suvorin habla de ayunos completos y no puede afirmar que en un solo caso haya quedado el organismo del ayunador completamente limpio, puesto que la regla que da sobre la limpieza de la lengua no es exacta, como lo hemos comprobado durante los cinco años que consecutivamente hemos tenido centenares de ayunadores bajo nuestra dirección personal en grupos muchas veces de cinco, diez y hasta quince

ayunadores de los más diversos estados, temperamentos, edades, etc.

En todos pudimos observar la terminación del ayuno en los plazos más diversos, tardando entre cuarenta a noventa días, en una proporción relacionada con la edad, el temperamento y el grado de vigor o debilidad del intestino y sistema nervioso de los ayunadores y hasta de la actividad que desplegaban, oscilando generalmente la terminación del ayuno en la forma siguiente: el 45 % de los ayunadores terminaban el ayuno entre los cuarenta y cincuenta días; 45 % terminaba entre los cincuenta y sesenta y cinco días y el 10 % restante terminaba entre los sesenta y cinco y ochenta días, habiendo observado un solo caso que tardó ochenta y ocho días para poder ver libre de toda impureza su intestino.

La regla más exacta e infalible, para conocer cuándo ha terminado la limpieza del intestino, objeto principal del ayuno es, examinando el agua de las enemas y demás líquidos expulsados.

La misma debilidad aunque pasajera de la que habla Suvorin que se produce en muchos casos a los dos o tres días de haber terminado el ayuno, no es sino prueba concluyente de no haber terminado la limpieza intestinal, pues al producirse el amalgamiento de los nuevos alimentos ingeridos, con las materias viejas y putrefactas que quedaron en los repliegues más ocultos, suministran al torrente circulatorio y sistema nervioso, elementos tóxicos que producen la flacidez de los músculos y nervios dando la sensación de debilidad.

Es bien sabido que la debilidad es producida en el mayor número de casos, por la toxicidad que la sangre lleva en su acción asimiladora, y no por deficiencia de alimentos.

De ahí la extremada debilidad que sufren muchas personas a pesar de ser muy gruesas.

A juzgar por las observaciones efectuadas en muchos de nuestros ayunadores, podemos afirmar que hay muchas de estas personas que *la tercera parte de su peso lo constituyen materias putrefactas del intestino y demás depósitos de grasas y humores, sarro, moco, etc., en la sangre, sistema glandular, muscular, etc.*

Las prácticas del Ayuno han sido efectuadas en todas las épocas de la historia, pero Cristo las enseñó con el ejemplo y las recomendó con su doctrina.

El ayuno y el tabaco

Sería un contrasentido el fumar mientras se ayuna. Toda persona medianamente preparada, aun sin ser médico sabe que el tabaco es nocivo a la salud, afectando en muchos casos las vías respiratorias, ciertos centros nerviosos y las funciones de nutrición o asimilación.

Hay infinidad de personas que dejando de fumar aumentan de peso, lo que prueba que los efectos de la nicotina y otros venenos que contiene el tabaco, obstaculizan la delicada función constructiva del organismo y si esto ocurre en época normal para el organismo, que no ocurriría durante el ayuno en que nuestro cuerpo ávido de recibir alimento, absorbe con mayor facilidad los venenosos elementos del tabaco.

Como dijimos más arriba, resulta pues un contrasentido el fumar durante el ayuno y después de haber ayunado, por cuando si el *objeto del ayuno es el de depurar el organismo,* no lo conseguiremos si se sigue fumando.

Recordamos a este respecto el profesional ayunador Bobi que, exhibiéndose acostado dentro de una vitrina de cristal, ayunó 43 días en un salón de la calle Córdoba de Rosario (Pcia. de Santa Fe) fumando enormemente y aprovechando esto como propaganda de los cigarrillos que fumaba. Pero, como lógica consecuencia, cuando terminaba cada ayuno tanto en Rosario como en Buenos Aires, tenía que ir a un sanatorio, mientras que nuestros ayunadores se sentían mejor a medida que avanzaban en el ayuno.

Sólo una cierta decadencia de fuerzas es lo que se nota al terminar el ayuno, que se reponen a su debido tiempo sin necesidad de cuidados especiales de carácter profesional, tratando sólo de refrenar el hambre para no hartarse, hasta que se vigorice paulatinamente el intestino para adoptar entonces la ración normal sin ningún peligro, o sea según las reglas que damos en este tratado para romper el ayuno.

El ayuno y los deportes

Si los aspirantes a profesionales deportistas conocieran el *secreto vigorizador del ayuno,* pocos habría que no lo emplearan como primer factor para alcanzar el triunfo de sus aspiraciones.

Sin ir a los extremos y sin temor a equivocarnos, nos atrevemos a afirmar que cualquier joven deportista, mayor de 18 años de edad y que practique el sistema de alimentación corriente, conduce en su aparato digestivo una cantidad de materias fecales y tóxicas, equivalentes a un peso que no baja de diez kilos y que oscila según temperamentos, empleo o trabajo y otras condiciones de vida, entre 10 y 20 kilos o más, de residuos venenosos que, al revolucionarse por la convulsión de las primeras carreras en el juego o los primeros esfuerzos, los gases y humores que de tales tóxicos se desprenden pasan al torrente circulatorio, congestionando el corazón y los pulmones.

Dichos venenos restan una gran cantidad de energía y empuje en el juego o deporte que se practique, apa-

reciendo de inmediato los primeros síntomas de cansancio, pues la fatiga que esta congestión precipitada produce en el deportista, es el mayor obstáculo a la velocidad y el primer factor de fracaso en la carrera del aspirante a profesional.

Si estos animadores del deporte, con tres meses de anticipación a la temporada en que empiezan las campañas deportivas, practicaran un ayuno de veintiún días, adoptando después un régimen de alimentación racional, haciendo a su vez 15 minutos de ejercicios físico-respiratorios a la mañana al levantarse y de noche antes de acostarse para vigorizar los pulmones, unido esto a la liviandad y limpeza del vientre, producirían una sangre pura y una vitalidad a toda prueba que seguramente le haría desarrollar una mayor velocidad y eficacia en el juego y una doble o triple resistencia a la fatiga.

Cuando los cuerpos se hallen muy intoxicados o pesados por los malos regímenes de vida y alimentación, etc., es conveniente hacer un Ayuno corto de tres a siete días en el período de luna llena de cada mes, como ensayo antes de empezar el ayuno de 21 días que creemos prudente practicar en los casos que se sintiera esta necesidad en los deportistas.

Efectos benéficos del ayuno en los estudiantes

Una señorita de 15 años, que según Suvorin ayunó para evitarse una operación quirúrgica, hace entre otras las siguientes reflexiones:

"Yo durante el Ayuno tenía tanta energía para el estudio!... "Estudié mucho mejor que antes, y si hubiera continuado el Ayuno, sin duda habría tenido las mayores clasificaciones en todas las materias.

"A los alumnos que estudian mal (dice la joven) les aconsejaría ayunar."

No recomendaremos el ayuno para los estudiantes en general, puesto que los organismos sanos de temperamento nervioso y de digestión generalmente acelerada (tipo delgado) no lo necesitan; pero en cambio existen numerosos casos de temperamento bilioso, linfático y sanguíneo, en su mayor parte de digestión retardada, que con el régimen de alimentación corriente a base de carnes, leche, huevos, queso y pan blanco, adquieren un recargo intestinal de materias tóxicas que dificultan el funcionamiento de todo el organismo, incluso el de la mente cuya razón y claridad de percepción dejan mucho que desear.

Los organismos de estos últimos se mantienen muy nutridos, con tendencia a sufrir estreñimiento y por lo tanto a engordar con el consiguiente relativo embotamiento de las facultades mentales y en particular de la memoria o facultad de retener, contribuyendo a ello el uso del tabaco, el trasnochar (pérdida de horas de sueño) y la cotidiana respiración en locales cerrados.

De no adoptar un régimen de alimentación racional, científicamente ordenado, individualizado y adaptado también a las actividades del estudiante, estos últimos sacarían un inmenso provecho dedicando el primer mes de vacaciones de verano, de veintiún a veintiocho días de ayuno, o más, si pasa de los 25 años, de ser posible en el campo, sierras o playas.

La transformación y eliminación de los detritus retenidos en el organismo, que podría restarle de seis a nueve kilos de peso al terminar el ayuno, será repuesta con creces por un material nuevo de células vigorosas, sangre fresca y rica en glóbulos rojos y músculos sanos y enérgicos que en conjunto realzan e intensifican todas las fuerzas vitales.

El ayuno en sí, practicado con inteligencia no encierra ningún peligro, por el contrario, despeja la mente, reanima el espíritu, mejora el carácter haciéndonos alegres y optimistas, sublimes cualidades personales que, serán tan duraderas, como el organismo tarde en recargarse de materias impuras lo que dependerá también del régimen a seguir después del ayuno.

¡Cuántos estudiantes evitarían el quedar aplazados si conocieran este secreto!... que sólo lo es, para los que no lo conocen.

Influencia del ayuno sobre nuestro estado mental y emocional, caracter, etc.

La influencia del ayuno sobre nuestro ser, de acuerdo al nuevo método, no sólo nos permite la higienización de los intestinos y a su vez de la sangre, librándonos de las más rebeldes afecciones y sufrimientos de nuestro cuerpo físico, sino que también mejora en grado sumo las facultades mentales, reeducando la voluntad, la sublime cualidad de observador, la razón y clara inteligencia, vigorizando también el carácter contra la timidez o cobardía enfermiza, siempre que, el ayuno sea efectuado de acuerdo a los principios naturales y juiciosos que enseña el nuevo método de curación y rejuvenecimiento por el ayuno.

No es necesario esforzar mucho la mente para comprender que, a juzgar por un principio científico que dice: "La función crea el órgano y el órgano la función" y reconociendo de acuerdo a este mismo principio que, órgano que no funciona se atrofia, nos trae a la mente que,

la voluntad que hay que poner a prueba para pasar cuarenta o más días sin comer, refuerza esta preciosa cualidad del alma humana: *la voluntad* que, nos facilitará el dominio de los falsos deseos y bajas pasiones, ascendiendo un peldaño hacia la meta de la evolución o mejoramiento personal.

Cuando nos compenetramos de los maravillosos resultados del ayuno, sobre nuestro cuerpo y mente, nos lo imponemos por nuestra propia y expontánea voluntad y el triunfo de nuestra empresa nos fortalece también el carácter y la formación de una conciencia superior. Esto lo sabemos todos los que hemos ayunado.

Es tanta la confianza que tenemos en la panacea del ayuno, que estamos seguros llegará el día en que el ayuno parcial o totalmente practicado será el recurso complementario efectivo y fiel aliado de la medicina del porvenir, lo que quiere decir (modestia aparte) que con este tratado, sólo hacemos adelantarnos a la época.

No dudamos que estas afirmaciones despertarán entusiasmo en el ánimo del lector escudriñador y llegará hasta preguntarse por qué proceso tan sabio y oculto puede el organismo producir tan sublime y maravilloso cambio en las facultades mentales del ser humano. Cuando la aguda imaginación del estudiante sea capaz de penetrar en la comprensión de todos los fenómenos vitales del organismo, es fácil la explicación de cómo se produce tan hermoso proceso de sutilizar todas las facultades de la mente, desde la memoria, la voluntad y la razón a la más elevada llamada psicoanálisis.

El sublime proceso de purificación del protoplasma y renovación de las células que inevitablemente se produce durante el ayuno, repercute favorablemente en todo el organismo y por ende en el cerebro y todos los centros nerviosos, y es precisamente por esto que todos los ayunadores que han sido bien orientados, reconocen un aumento en la memoria, y una claridad mental extraordinaria, mejorando muchos de viejas afecciones a los oídos, vista, etc.

Los ayunos cortos efectuados mensualmente en el período de luna llena, antes de empezar el ayuno completo, habitúan al organismo, al propio tiempo que lo desintoxican aumentando la resistencia física y mental para el mismo.

Las excelencias del ayuno

El metabolismo del organismo humano en sus fases catabólica y anabólica, que tanto sufre en el decurso de la vida humana se beneficia grandemente con el ayuno, cuando se lo cumple con justeza de criterio. Empezando por el metabolismo del agua, los cambios hídricos tienen influencia en el equilibrio cónico, ácido básico, lipocítico, minero mineral.

En el ayuno el organismo moviliza la grasa de sus reservas y por vía sanguínea la transporta a los tejidos, previa transformación en el hígado, en ácidos grasos, que terminarán por transformaciones sucesivas en agua y ácido carbónico.

A veces en el ayuno se observa verdadera autofagia de albúmina de los tejidos, constituyendo la *azoturia* que trae sus peligros.

El organismo sometido al ayuno se procura a expensas de sus tejidos, una cantidad de energía, igual a la

que le suministra la destrucción de los alimentos y tiene necesidad de hidratos de carbono y de grasa: los primeros preservan a los proteicos de la destrucción orgánica y la segunda neutraliza la acción tóxica que ejercen los proteicos cuando se administran solos.

Durante el ayuno el organismo elimina por la orina cantidades importantes de ácido carbónico, en forma de ácidos acetónicos que provienen principalmente de las grasas, constituyendo una etapa intermedia de transformación.

Alteraciones de los caloides por disueltabolismo, dan origen a productos de desdoblamiento que actúan como venenos a la menor incordinación funcional, cuyos orígenes pueden ser nerviosos, mesológios, humorales.

Los elementos destructores de la célula orgánica son los *ácidos* que deben ser neutralizados por los alcalinos. Las sales que se forman en exceso y que no alcanzan a eliminarse forman estados patológicos; estos ácidos circulando en la sangre *hacen aumentar la presión sanguínea,* por desequilibrio entre las circulaciones: central y periférica.

Los agentes regeneradores por excelencia de la sangre son la dieta, el sol, el aire puro, la hidroterapia.

La mayor parte del bióxido de carbono que impurifica la sangre, es llevado en combinación química con los alcales de ésta; por lo que el desequilibrio de éstos, hace difícil su expulsión y se acumulan en los tejidos, por dificultad de transportarlo a los pulmones para la exhalación.

En la sangre, el potasio es el elemento intracelular y el sodio el elemento intercelular. La reacción alcálica del plasma sanguíneo es debida al fosfato bisódico y al carbonato bisódico.

La mayor parte del carbono resultante de la destrucción de las materias utilizadas en el metabolismo, es exhalado en forma de auhídrico carbónico, por vía respiratoria; pero nitrógeno, el azufre y el fósforo procedente del anabolismo, lo mismo que las sales minerales son expulsados por la orina.

El Ayuno tiene influencia sobre las *tonías* de los dos sistemas nerviosos de la vida orgánica; es decir, sobre el sistema simpático (o tóraco lumbar) y sobre el *sistema parasimpático* (o cráneo pelviano), cuyo componente principal es el *nervio trisplánico* (también llamado vago o neumogástrico). Estos dos sistemas nerviosos son antagónicos en su funcionamiento.

La *simpaticotonía* está caracterizada por hipertonía exclusiva del simpático, presentando al *trisplomático,* una excitabilidad más o menos normal; mientras que la *vagotonía* representa un desequilibrio vegetativo en el que predomina la hiperexcitabilidad del *parasimpático;* pero hay casos y son los más frecuentes en clínica médica, en los que el desequilibrio parece radicar en una excitabilidad global del sistema nervioso vegetativo.

El sindroma neuro-tónico es ante todo de inertabilidad neuro-orgánica; y en muchos enfermos no se manifiesta en un solo sistema, pues las reacciones nerviosas

observadas pertenecen a la vez a la *vagotonía*, o a la *simpaticotonía* y por último, el ayuno influye en los sindromes pluriglandulares, que para que reconstituyan, necesitan cierta predisposición del sistema endocrino.

El ayuno es el mejor ajuste de un buen metabolismo y el que normaliza las funciones digestivas, respiratorias, circulatorias y nerviosas por excelencia.

Firmado: *Dr. CESAR GALLEGOS MOYANO.*

Del Dr. Samuel L. Sack

He tenido oportunidad de tratar en mi clientela privada numerosos casos por el ayuno; ayunos breves de pocas horas o días hasta el ayuno prolongado de 40 días. En todos ellos, el resultado ha sido excelente. Se trata de un método terapéutico de poderosa eficacia que en manos de un experto es susceptible de brindar los más felices e inesperados resultados. Incluso he visto —como lo afirman otros observadores— estados morbosos que sólo curaron por este excepcional sistema curativo.

Pero, debo destacar que el ayunador debe ser estrechamente vigilado por persona idónea, quien seleccionará los casos, desde el que sólo debe ayunar horas hasta el que puede hacer un ayuno completo.

SEGUNDA PARTE

FORMA DE PRACTICARLO

Condiciones en que conviene practicar el nuevo método de curación y rejuvenecimiento por el ayuno

Si la persona dispuesta a poner en práctica el nuevo método de curación y rejuvenecimiento por el ayuno, se halla en un estado de enfermedad delicada, nunca debe intentar hacerlo por su propia cuenta, pues podrían presentársele síntomas y malestares durante el ayuno, como ocurre al removerse las materias viejas del intestino, que habrían de poner en confusión al ayunador sin saber a qué atenerse, exponiéndose a malograr sus esfuerzos si lo abandona. Es por esto que tratándose de casos más o menos delicados, será mejor hacerse guiar por un médico o idóneo de criterio racional.

Además, el ayunador deberá estar de acuerdo con los miembros de su familia; de lo contrario es un serio inconveniente pues, si sus familiares, no comprendiendo el bien que el ayuno reportará al enfermo, trataran de disuadirlo o sugestionarlo en contra para que la abando-

ne, surgiendo muchas veces reyertas que indisponen el estado de ánimo del ayunador, que debe ser tranquilo y firme en su propósito de triunfar.

Reglas Generales

1. — Cuando se trata de iniciar un ayuno completo, es decir, que se propone limpiar totalmente el intestino, lo ideal es practicarlo en el campo, en un ambiente sano y tranquilo, exento de trabajos u otras preocupaciones mentales que no sean las que exige la misma práctica del ayuno, y de ser posible entre compañeros o personas afines con nuestro modo de pensar, es decir, de ayunadores.

2. — Deberá elegirse para empezar el ayuno, la época del año más apropiada como lo es la primavera, o sea del 1 de Septiembre al 1 de Diciembre, pero si debemos contemplar nuestras ocupaciones o negocios y no nos es cómodo empezar el ayuno en los meses de primavera, puede también hacerse durante los meses de verano y hasta el 30 de Marzo o 1 de Abril.

Más tarde se terminaría más allá del 15 de Mayo y en los días fríos que ya se presentan con la entrada del invierno, lo que reportaría molestias, perturbaciones

en el sueño por el frío y en las funciones fisiológicas del metabolismo, puesto que el frío obstaculiza la libre circulación de la sangre, demorando así las funciones de eliminación intestinal y porosa o epitelial.

3. — Deberá empezarse el ayuno en la fecha del mes en que se halle la luna en cuarto creciente para tomar así el menguante completo de dos lunas, suponiendo que tarde la limpieza del intestino entre cuarenta a cincuenta días, ya que forman mayoría los ayunadores que terminan recién en dicho plazo, pues durante el menguante de la luna, como veremos en artículo aparte, el cuerpo se desprende con mayor facilidad de las haces o residuos intestinales.

4. — Durante el ayuno, deberán olvidarse en lo posible las preocupaciones derivadas de los negocios y de la vida privada, para entregarse de lleno con fe y entusiasmo a todas las prácticas complementarias del ayuno, descriptas en las páginas siguientes, como lo haría quien desea triunfar en una empresa de gran importancia como lo es la de obtener la salud.

5. — Una vez empezado el ayuno, deberá levantarse todos los días al apuntar el sol y de inmediato, después de asearse la boca y los dientes, tomar una copa chica de agua tibia apenas endulzada con un poco de jugo de uva concentrado, miel o bien con unas gotas de jugo de limón, esto según temperamento y estado de la persona.

6. — Enseguida se procederá a la práctica de una sesión de ejercicios físico-respiratorios de 12 a 15 mi-

nutos de duración, (esto cuanto se está en condiciones de hacerlo), al aire libre y con la menor cantidad de ropa posible, tratando que resulte más o menos completa, es decir, que deben ponerse en actividad el mayor número posible de músculos y sin descuidar todas las articulaciones, dejando la elección del método de ejercicios a emplear, al buen criterio, estado e idiosincrasia de cada cual.

7. — Si la temperatura lo permite, después de los ejercicios se hará un baño atmosférico (exposición del cuerpo desnudo a la intemperie) de 5, 10, 15 y hasta 30 minutos de duración según hábito, el que deberá resultar más o menos agradable, obrando con prudencia al principio si no se está acostumbrado.

8. — De 7.30 a 8 horas se toma el desayuno, consistente en medio litro de caldo de ciruelas, de orejones o de higos y pasas de uva. Estos caldos pueden también alternarse.

9. — De 11.30 a 12.30 horas se toma como almuerzo un litro de caldo oxidante o de los jugos de frutas citados, el que se debera tomar despacio, saboreándolo y ensalivándolo cuidadosamente.

10. — Más o menos a las 16 horas (4 de la tarde), debe tomarse medio litro del mismo líquido que se haya tomado al medio día.

11. — De 18 a 20 horas (6 a 8 de la tarde) se vuelve a tomar tres cuartos litro del líquido igual al de las tomas

anteriores. En resumen, la ración máxima que se debe tomar durante todo el día, es de DOS LITROS Y TRES CUARTOS, más los sorbos de agua que se toman a la mañana al levantarse. No es indispensable en todos los casos tomar toda la ración, pues los organismos de peso mínimo deben tomar algo menos que los de peso mediano y máximo. Hay casos excepcionales entre los ayunadores con respecto a la cantidad de líquido a ingerir y reglamentación de las horas en que deben tomarse, y entre ellos podemos citar a los nefríticos o de riñones débiles, los dispépticos y otras afecciones estomacales, edematosos, hidrópicos, etc. Estos, conviene reduzcan un poco la cantidad pudiendo a su vez dividir las tomas fuertes de medio día y noche, en tres la primera y en dos la que se toma como cena. Es decir, un cuarto litro antes de las 11 horas, medio litro a las 12 y el cuarto litro restante de la ración a las 14 horas, o sea a las 2 de la tarde; en cuanto a la ración de la cena puede dividirse en dos, tomando un cuarto litro a las 18 horas y el medio litro restante a la hora ya indicada.

Los líquidos a tomar en las horas que representaría el almuerzo, la merienda y la cena, consisten en caldos oxidantes según receta en página ... y jugos de naranjas o de uvas, según la estación, alternándolos por períodos de dos o tres días durante todo el tiempo que dure el ayuno; es decir, durante dos o tres días se toma únicamente caldo oxidante, a excepción del desayuno; luego, durante los dos o tres días siguientes se toma jugo de naranjas o de uvas y así sucesivamente se continúa al-

ternando cada dos o tres días hasta la terminación del ayuno.

En el caso de carecer de jugos de naranjas o de uvas, podrían substituirse por caldos de manzanas e higos disecados, pero siempre es preferible los primeros.

Complementos del Ayuno

Ejercicios, Baños Atmosféricos y de Sol, Lavados, Enemas, Masajes, Compresas, etc. etc.

---

12. — Los ejercicios físico-respiratorios deberán practicarse a la mañana a la hora y forma indicada en el párrafo número 6. Estos ejercicios físico-respiratorios deben practicarse con moderación, sin llegar al cansancio ni a la fatiga y muy especialmente hay que tomar precauciones en este sentido disminuyendo el tiempo de duración cuando se llega a los 35 ó los 40 días de ayuno. Otro de los preceptos que facilitará la obtención máxima de los buenos efectos de los ejercicios, es el de concentrar la atención mental sobre el objetivo de la respiración voluntaria, acompañando imaginariamente la idea de que las fuerzas cósmicas, el Prana vitalizador que inspiramos

con el aire, pasa a través de la circulación sanguínea y nerviosa a vivificar las células hasta de las partes más recónditas del organismo.

13. — *Baños de sol.* — Después de haber tomado el desayuno, o sea de las 9 a 10 de la mañana en primavera o más tarde en los días frescos y más temprano en verano, se tomará un baño de sol suave empezando por los pies y piernas hasta la pantorrilla solamente y por 15 minutos de duración, cambiando la posición a fin de recibirlo por todos los costados.

Todos los días hay que aumentar dos minutos y medio el baño de sol, hasta llegar a los cinco días en que deberá exponerse al sol los pies y piernas hasta medio muslo por espacio de otros cinco días siguiendo la misma progresión de los 2 ½ minutos de aumento por día.

Llegando a los diez días, quince minutos antes de terminar el baño de sol lo hará extensivo hasta la región del ombligo, y así sucesivamente a los quince días, quince minutos antes de terminar el baño de sol, la exposición del cuerpo será hasta los hombros, siguiendo siempre el aumento de los dos minutos y medio diarios hasta llegar a una hora.

Los baños de sol para los ayunadores deben ser siempre con sol suave y especialmente, cuando se llega a la mitad del ayuno y hasta su terminación, no deben extremarse en duración ni tomarse en horas en que el sol esté fuerte. Cuando resulta sencillamente agradable es la hora mejor que debe aprovecharse.

A medida que se avanza en el ayuno el cuerpo de la persona se sensibiliza y ofrece menos resistencia al sol, produciendo cuando se abusa, palpitaciones de corazón y perturbaciones en el sueño reparador. Es éste el motivo por el cual hay que evitar toda clase de aplicaciones violentas, preocupaciones, disgustos, etc.; la tranquilidad y la prudencia en todo, nos aseguran el éxito en el ayuno. Cuando el organismo se halla algo debilitado por el ayuno, pueden hasta substituirse los baños de sol por los atmosféricos, que como se ha dicho en el párrafo 7, consisten en permanecer a cuerpo desnudo a la acción de la luz y del aire durante treinta a noventa minutos a la mañana y otro tanto a la tarde siempre que la temperatura sea agradable, pudiendo hacerlo indistintamente, caminando por la sombra o acostado en la camilla con capota que se emplea también para los baños de sol.

Enseguida del baño de sol, y estando el cuerpo uniformemente caliente, se dará un ligero lavado con agua fresca, ya sea por medio de una ducha o bien con una toalla mojada, teniendo especial cuidado de que, no pase de uno a dos minutos de duración, sobre todo después de la primera quincena de ayuno.

Demás estará decir que estos baños de sol y atmosféricos, tomados con cordura y buen conocimiento de causa, contribuyen a la acumulación de fuerza energética, siempre que se hagan de modo que resulten tónicos y no excitantes, debiéndolos hacer en un lugar preparado al efecto y privado de las miradas extrañas, con la debida

instalación de agua en el mismo para el baño o lavado que se requiere a continuación.

14. — *Enemas o lavajes intestinales.* — Los enemas deberán aplicarse desde el tercer día de haber empezado el ayuno si el intestino no evacúa por sus propias fuerzas naturales o la acción estimulante de los caldos y jugos ingeridos; conviene aplicar el enema de 9 a 11 de la mañana, pero si se presenta alguna dificultad puede hacerse entre las 14 y 18 horas. Se dan casos en que las evacuaciones naturales se prosiguen varios días a pesar de no ingerir alimento sólido, habiendo hallado dos casos en nuestra práctica pertenecientes uno al Sr. Casado, y otro a la Srta. Rosa Méndez en que no necesitaron enemas.

Desde el primer día en que las evacuaciones no se efectúan a impulsos de las fuerzas del organismo y la acción laxante de los jugos y caldos habrá que aplicar el enema, en la forma siguiente: se toma el recipiente usual para aplicar enemas con su goma y cánula correspondientes, limpios y desinfectados con agua caliente. El primer día un litro de agua tibia, templada al sol si es posible, es suficiente. El segundo día se hará empleando un litro y cuarto de agua y un litro y medio en el tercero, aumentando en esa proporción hasta emplear todos los días dos litros de agua.

Sufriendo de hemorroides u otras dolencias del esfinter anal es conveniente untar la parte extrema de la cánula con un poco de vaselina o aceite de uso comestible.

15. — *Masajes ventrales.* — Una vez aplicado el enema con la cantidad de agua indicada, se tratará de retener el agua en el intestino durante diez a veinte minutos en que se procederá a dar un masaje al vientre siguiendo con las manos la trayectoria de abajo hacia arirba sobre el costado izquierdo del vientre siguiendo con las manos la trayectoria de abajo hacia arriba sobre el costado izquierdo del vientre, es decir, siguiendo la dirección inversa en que funciona el intestino colon transverso.

La fricción deberá ser de izquierda a derecha tratando de introducir el agua del enema al colon ascendente hasta que se deposite en el ciego en su mayor parte; para efectuar este masaje de más o menos cinco minutos de duración conviene adoptar una posición acostado en cama o sobre una manta o arena en el suelo con las piernas levantadas, facilitando así la corriente del agua con la posición y el masaje por todo el intestino colon a fin de reblandar y expulsar materias tóxicas, viejas, que cubren las mucosas del mismo.

Transcurrido el tiempo indicado, de diez a veinte minutos de retención del agua, o cuando ya no se puede soportar más, se descargará el intestino.

Después, acostándose de nuevo, se dará otro masaje en sentido inverso al anterior, es decir, siguiendo con las manos la misma trayectoria que la función normal del intestino colon o sea de la región del ciego (lado derecho del vientre) hacia arriba y de derecha a izquierda, volcando así el agua del enema en el trayecto del colon descendente para luego expulsarla con los desechos que arrastra.

16. — La activísima acción de los jugos y caldos oxidantes provocan el desprendimiento y expulsión de los viejos residuos, adheridos durante muchos años a las paredes internas de los intestinos, cuya acción tóxica sobre determinadas partes inflamadas y sensibles del intestino suele producir en determinados casos molestos dolores, cuerpo pesado y flojo, desaliento y hasta fiebre, sudores, etc., que cesan después de las abundantes evacuaciones que en general se producen horas más tarde. Esto comprueba que la causa radica única y exclusivamente en la toxicidad de las mismas.

Si la acción de los caldos y jugos aconsejados, es reparadora, purificadora y medicinal, ¿cómo pueden producir síntomas desagradables? —esto es lo que suponemos se preguntarán algunos lectores—, lo que nos anticipamos a contestar, tratando de dar nuestra interpretación al respecto:

En la época avanzada del ayuno se dan casos de expulsar *a las tres horas* los líquidos tomados, arrastrando con el agua pequeñas cantidades de mocos o sarro disuelto que extraen de las esponjosas paredes intestinales, pero no ocurre así generalmente antes de los treinta días, según casos, en que pueden haberse limpiado los intestinos en gran parte, por cuanto la acción laxante y penetrante de los caldos y jugos ingeridos remueven las materias viejas y putrefactas dentro de los intestinos pro-

duciendo una presión de gases y humores corrompidos en extremo, que por intermedio del hígado pasan al torrente circulatorio, produciendo los síntomas que dejamos anotados y mucho más acentuados cuando el organismo se halla muy impregnado de medicamentos.

Hay casos de ayunadores que al interesarles la sangre de los infecciosos humores intestinales, mas si la persona ha abusado de las drogas, puede producirse un estado de semi-intoxicación, *casos éstos sobre los que se deben tomar serias precauciones,* y es por eso como ya se dice en la página 161 que en casos de mucha intoxicación medicamentosa, conviene depurarse el organismo durante algunas semanas, con un régimen racionalmente seleccionado y armonizado con las necesidades personales, tratamiento higiénico y estimulante, para practicar después de uno a dos ayunos cortos, antes del definitivo, es decir, del suficientemente prolongado como para obtener la limpieza total del intestino, la sangre y los tejidos, eligiendo la época del año y demás condiciones favorables.

Para calmar los pequeños malestares de que hablamos más arriba, surten buen efecto las compresas abdominales para las que se procede del siguiente modo:

Se toma un trozo de trapo de hilo o algodón del tamaño suficiente como para que después de doblarlo en cuatro o seis dobleces, pueda cubrir el vientre desde las ingles hasta unos tres dedos arriba del ombligo y del medio del costado derecho al izquierdo. Se moja, generalmente en agua fría (pueden darse casos en que deba

aplicarse tibia o caliente) se escurre y aplica sobre la parte indicada, cubriéndola perfectamente con un paño de lana seco y de abrigo, lo suficientemente grande como para dar vuelta al cuerpo a modo de faja, prendiéndolo con unos alfileres de gancho. Se entiende que esto debe hacerse acostado, y si hace frío, teniendo a los pies una bolsa de agua caliente. Las primeras veces se deja puesta de una hora y media a dos horas, no habiendo inconveniente en dejarla puesta sin tasa de tiempo, una vez habituado.

Cuando se sufre de hemorroides internas o externas, suelen inflamarse algo debido al paso frecuente de las materias venenosas y excitantes que se desprenden, ya en forma disuelta, compacta o de cálculos más o menos duros. El dolor o comezón de las primeras puede aliviarse con enemas de agua de cocimiento de malvas; con respecto a las segundas, bastan unos ligeros lavados con agua apenas fresca después de cada evacuación.

17. — *El ayuno y las relaciones sexuales.* — Durante el ayuno, deben hacer toda clase de economías de las fuerzas nerviosas, para sobrellevar con mayor dominio mental y físico las flaquezas que en determinados momentos produce el ayuno, a la vez que para poder llevarlo a feliz término si la limpieza total del aparato digestivo se prolongara más allá de nuestros cálculos. Por las razones expuestas es que conviene abstenerse de las relaciones sexuales durante y varios días después de terminado el ayuno, cuando éste ha de efectuarse completo.

18. — Durante el ayuno, después de quince minutos de haber tomado el alimento o líquidos que constituyen el almuerzo, conviene hacer una pequeña siesta, eligiendo para ello un lugar silencioso, aireado y obscuro, o en su defecto cubrirse los ojos de modo que no moleste la claridad. La duración de la siesta deberá ser como sigue:

De 30 minutos los primeros 30 días.

De 45 minutos los 10 días siguientes.

De 60 minutos de los 40 días en adelante.

Una vez terminado el ayuno, deberá ir disminuyéndose poco a poco hasta hacerla de no más de media hora.

19. — *Tomas de agua al terminar el ayuno.* — Para reconocer con precisión cuando termina la limpieza del intestino, después de los cuarenta días de ayuno, será necesario observar detenidamente las evacuaciones.

Cuando éstas son de un color extraño, distinto a los caldos o jugos tomados el día anterior, es prueba que existen todavía en el interior del organismo relativa cantidad de residuos morbosos, cosa que también puede comprobarse por la fetidez de las evacuaciones y sedimentos expulsados.

En cambio, cuando el intestino va quedando limpio, el agua de los enemas son claras, la fetidez no existe y dejan de aparecer toda clase de sedimentos.

Si el estado del ayunador lo permite, debe seguir comprobándose durante dos o tres días seguidos, sometiéndose a tomar exclusivamente agua ligeramente endulzada con miel en la cantidad que cada cual lo requiera.

20. — Durante el ayuno no deben mantenerse disputas ni conversaciones acaloradas ni hacer excesivo desgaste de energía en forma alguna; la confianza absoluta basada en la lógica y la serenidad espiritual que da la práctica inteligentemente dirigida del Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno, debe ser el blanco de nuestro pensar y sentir.

Todo éxito requiere intensidad en el esfuerzo, serenidad en el razonamiento y firme voluntad para llevar a la acción nuestros propósitos.

Si por la escabrosa claridad y árida sencillez con que se expone en este **LIBRO**, la forma de disolver y eliminar de los intestinos los depósitos focos mórbidos y pestilentes, que como causa de la mayoría de las enfermdades y obstáculo a la curación de las mismas, no le agradase, diremos como el gran filósofo, médico y químico suizo:

"Si no te gustase mi teoría haz que te guste mi práctica.

Esta te será más útil."

PARACELSO.

Advertencias de orden general que deben tenerse en cuenta después del ayuno

El ayunador debe ser tenaz, firme en su propósito, su pensamiento debe alimentar y sostener siempre la idea del triunfo, debe ser optimista, poseedor de una satisfacción sana, basada en la confianza y más que en la confianza, en la seguridad que nos da la reflexión sobre el conocimiento de sí mismo, o en la completa confianza que debe inspirarnos la persona a cuya custodia se entrega el ayunador.

El ser consecuente obrando con una rectitud máxima de acuerdo a las reglas que da este tratado o del idóneo que nos dirija, nos conducirá a un feliz y completo éxito. *Nos permitimos llamar nuevamente la atención del lector que desea poner en práctica el ayuno, sobre la parte más delicada del proceso evolutivo del mismo, como lo es la continuación o reparación de fuerzas y tejidos orgánicos. Si es indispensable ser recto en el cumplimiento de las reglas que se dan para la práctica del ayuno, es aún*

más serio y delicado en las personas débiles el período que se inicia después de cortar el ayuno.

Durante los primeros cuarenta días a partir del que se rompe el ayuno, hay que ser muy frugal y tener especial cuidado en el riguroso cumplimiento de las reglas que al respecto damos en este manual, si se desea no exponerse a caídas más o menos graves que hasta podrían originar la muerte, o en el mejor de los casos malograr parte del éxito que puede alcanzarse mediante la limpieza intestinal y por ende de la sangre y tejidos, purificando las células de todo el organismo.

Cuando no se tiene en cuenta la parquedad en el comer, así como la selección y preparación de las comidas, tratando de no hacer mezclas o incompatibilidades que la experiencia, la lógica y el buen sentido nos dicen han de resultar nocivas a los elevados fines de nuestra nutrición sana y racional y eliminación de los residuos no aprovechables que se transforman en materias venenosas, nos exponemos a sufrir trastornos gástricos que, como dijimos, pueden resultar de serias consecuencias.

Insistimos exprofeso en que si dejamos recargar nuevamente de materias tóxicas el intestino, por glotonería y falta de dominio, nuestros sacrificios resultarían estériles.

Después de los tres a cinco días de haber roto el ayuno, despiértase un hambre insoportable para los débiles de voluntad y faltos de conciencia o comprensión del peligro que entraña en ciertos casos, el abuso en la ingestión de alimentos en relación con la delicadeza y

fuerza asimilativa y eliminadora de residuos intestinales, así como de las demás infracciones a las reglas y preceptos de higiene alimenticia. Es por esta y otras razones que dejamos expuestas que aconsejamos en casos de enfermos delicados que se hayan dispuesto a hacer el ayuno completo, sean guiados y vigilados por médicos o naturistas experimentados en la materia.

Para la reparación completa de los tejidos y fuerzas energéticas del organismo, después de un ayuno completo puede necesitarse de seis meses a un año, según casos y modo de proceder más o menos inteligente; hay casos en que la mejoría se experimenta desde las primeras semanas, pero la reparación total de los males del organismo se obtiene en unos al terminar el ayuno cuando se hayan eliminado todos los venenos del intestino.

En otros casos se obtiene la curación más bien al terminar la renovación de la sangre, energias y tejidos, y también hay estados tan crónicos e intoxicados, ya por malos regímenes de alimentación o por medicamentos, inyecciones, etc., o por todo a la vez, que, pueden necesitar hacer dos ayunos largos o completos y en tales casos conviene dejar pasar cuando menos un año entre uno y otro.

Conocemos algunos casos de muerte por imprudencias cometidas en los primeros días o semanas después del ayuno, de haber empezado a comer, ya por falta de voluntad para refrenar el hambre, ingiriendo cantidades de alimentos que el organismo no puede soportar, así como por no haber dado importancia a la selección en cantidad y calidad, haciendo mezclas descabelladas que

el organismo sólo soporta hasta terminar con su resistencia. P. ej.: el queso, las pastas y los huevos son alimentos que producen en el intestino gran cantidad de mucosidades gomosas que no se desprenden fácilmente de las paredes internas de los mismos, a las que se van adhiriendo otras materias que paulatinamente entorpecen su libre funcionamiento y como es natural se aumenta apresuradamente de peso, creando nuevamente abdomen, retardando la digestión, que luego se hace laboriosa pasando a la sangre elementos morbosos de lo que se resiente todo el organismo y en especial los órganos más débiles que hubieran sido enfermos.

Recordamos también a este respecto el caso del ayunador José González, de Bahía Blanca (Pcia. de Buenos Aires) que en Enero y Febrero de 1935 tanto hablaron los diarios de aquella ciudad, Capital Federal, Rosario, etcétera, que hiciera un ayuno de 42 días a base de agua con limón, tilo y manzanilla, quedando, según las crónicas de los diarios, con los huesos forrados de piel; pero 23 días después había aumentado 14 kilos de peso según sus declaraciones a los diarios, diciendo entre otras cosas que volvía a comer a la hora de haber ingerido dos kilos de uvas, sin que pudiera saciar el hambre y que a eso se debía su exagerado proceso de engorde. Según nos cuentan vecinos de aquella ciudad, este ayunador murió a los cuatro meses de haber interrumpido el ayuno, víctima de una pulmonía en manos de los médicos alópatas.

Es una paradoja el que, justamente al llegar al punto en que el organismo, reparadas las fuerzas perdidas

durante el ayuno, alcanza el mayor grado de inmunidad, haya podido recaer en forma semejante. lo que por otra parte no nos extraña dado la falta de dominio que existe en algunas personas y que además hizo el ayuno por su cuenta y riesgo de acuerdo al agotador sistema de Suworin.

Es por esto que hemos querido hacer resaltar la necesidad de ser prudentes y someterse a la dirección de personas capacitadas o métodos ya reconocidos, no sólo mientras se ayuna sino que también y muy especialmente después de romper el ayuno, es decir, que deben durar los cuidados en el régimen alimenticio el mismo número de días que se empleó en el ayuno, si se desea obtener del mismo el máximum de beneficio aun cuando después de los quince días se está ya fuera de peligro.

Después del ayuno y período de reparación, las personas que antes poseían un estado de nutrición relativamente normal, no deben aspirar a recuperar todo su peso, pues se sentirán mucho mejor si se quedan con algunos kilos menos que deben ser equivalentes a los viejos recargos intestinales que se eliminaron. Demás está decir que los que antes del ayuno eran gruesos, quedarán, aún después de la reposición de tejidos y fuerzas energéticas con bastante peso menos y los llamados flacos o desnutridos aumentarán, puesto que las células activas y renovadas, con un buen régimen alimenticio racional buscan el equilibrio en la nutrición del organismo que es: estética, corrección de líneas, belleza y jovialidad.

Deben tomarse purgas durante el ayuno?

Durante los años que en la Colonia Escuela Naturista Argentina se puso en práctica el nuevo método de ayuno con la acción complementaria de los agentes naturales: agua, sol y aire; enemas, ejercicios, masajes, etc., varias personas nos objetaron por qué no hacíamos uso de las purgas durante el ayuno.

Desde los primeros años en que empezamos nuestros estudios de fisiología comparada con los seres vivos, nos dimos cuenta que los purgantes son siempre de acción casi nula para promover la eliminación de residuos y nociva para el aparato digestivo, puesto que, irritan las mucosas predisponiendo a la persona a sufrir catarros, colitis blanda o seca, hemorroides, etc., etc., debiendo aumentar cada vez la dosis, la frecuencia en el uso del purgante y hasta la naturaleza activa del mismo para que siga produciendo su excitante y agotador efecto.

Por el contrario, hemos comprobado que la acción ligeramente laxante del caldo de ciruelas, orejones de duraz-

nos, higos desecados, etc., que recomendamos durante el ayuno para tomar a la mañana, así como los caldos oxidantes, los fermentos o vitaminas que contienen los jugos de naranjas y uvas aconsejados por este nuevo método para las demás horas del día, ayudados todavía por los enemas para diluir y clarificar las haces fecales en el colon, producen un efecto muy superior a todo purgante, pues por la extremada longitud del aparato digestivo apenas puede llegar la acción laxante o purgativa de los mencionados purgantes o de alimento alguno, con la ventaja de éstos sobre aquéllos, que a la vez que se obtiene la limpieza paulatina diaria, tonifican el aparato digestivo y por ende todo el organismo, en vez de excitarlo y predisponerlo a mayores trastornos, dejando en pie la causa del estreñimiento o pereza intestinal.

No obstante, teniendo en cuenta la norma poco racional e ilógica de comer y vivir frente a las necesidades del organismo, que corrientemente se usa, nada de extraño sería dar con ayunadores cuyos intestinos se hallan tan obstruidos, con coprolitos y bolos fecales que, admitimos la necesidad de echar mano del purgante activo o de otros recursos violentos para salir del paso, pero siempre serían estos casos extraordinariamente raros *y cuya determinación debe tomarla el médico o idóneo que dirige al ayunador, puesto que tratándose de casos que revistan alguna gravedad nunca debe tomarlos el enfermo por su cuenta si desea efectuar el ayuno completo con todo éxito. ...*

Cuando la persona de reconocida competencia para interpretar y orientar al ayunador no se halla a nuestro alcance, será medida muy prudente someterse al ayuno sólo por períodos cortos escalonados de tres, seis nueve, doce o quince días con intervalos de uno o dos meses, hasta sentirse lógicamente mejorado y en condiciones de empezar el ayuno sin fijar plazo, es decir, dispuesto a practicarlo durante todo el tiempo necesario para limpiar totalmente el intestino.

También habrá casos en que será conveniente someterse a uno, dos o tres cortos ayunos escalonados y en aumento progresivo esperando la época del año más conveniente para someterse de una vez por todas al ayuno completo, evitando mientras llega esta favorable oportunidad, el que nuestros males progresen, al propio tiempo que autodisciplinando nuestro carácter y nuestra voluntad para someterse sin preocupaciones a la prueba definitiva.

Acción laxante, antiséptica, diurética y medicinal de los caldos y jugos que se usan en el ayuno y modo de prepararlos

Caldos de ciruelas, de orejones, o de higos y pasas de uva. — Estos caldos que se toman en reemplazo del desayuno durante la práctica del Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno, resultan nutritivos y ligeramente laxantes.

El de orejones de duraznos, por ser suavemente acidulado no es tan indicado para las personas de temperamento nervioso, delicados o enfermos de estómago, como el de ciruelas o de éstos y pasas de uva, a los que estas personas deben dar preferencia, no habiendo inconveniente en mezclar estas dos frutas para la preparación del caldo. En tiempo fresco o frío puede agregársele al tomar estos caldos un poco de miel de abeja, no así cuando se ayuna en verano que es mejor tomarlos al natural, sin endulzar.

La cantidad que debe tomarse en el desayuno es de dos tazas, como se indica en las condiciones por las que debe guiarse el ayunador.

Los no muy sensibles del estómago, en las mañanas frescas pueden agregar media cucharadita (de las de tomar café) de miel de abejas a cada taza de caldo.

Para el caldo de ciruelas o de orejones, se ponen unos 100 gramos de estas frutas por cada litro de agua. Se lavan, se les hace una pequeña incisión o corte y se dejan hervir durante 25 a 30 minutos, dejándolo luego reposar un buen rato.

Cuando se hace con higos y pasas de uva, la proporción será de diez o doce higos y una cucharada de pasas de uva previamente lavadas.

Caldo oxidante. — El caldo oxidante es riquísimo en sales bioquímicas; son éstas altamente mineralizadoras y reparadoras del organismo, son también oxidantes, alcalinizantes y elementos constructores del protoplasma; limpia y tonifica el intestino, es de acción diluyente de las materias endurecidas e incrustadas en las mucosas del mismo, y laxante en cierto grado. Dos o tres tazas de este caldo dejan al ayunador la sensación de quedar bien alimentado sin ensuciar en absoluto el intestino; este caldo como así los de frutas desecadas y jugos de frutas frescas, reparan las fuerzas del organismo, favorecen mucho mejor que el agua sola el desplazamiento de las materias intestinales depositadas en este emunctorio desde muchos años y permite prolongar el ayuno

(en la mayoría de los casos) hasta obtener la limpieza total del intestino, condición indispensable para la adquisición y conservación de la verdadera salud.

Los ingredientes necesarios para este caldo son los siguientes:

Dos cebollas de cabeza regular tamaño, cortada en cuatro.

Seis zanahorias regular tamaño.

Cuatro papas.

Seis rabanitos.

Cuatro remolachas.

Una plantita de hinojo más bien chica.

Cuatro ramitas de perejil.

Una plantita de apio.

Una cabeza de ajo.

La cuarta parte de un repollo blanco y tierno, tamaño mediano.

Un atado de espinacas y

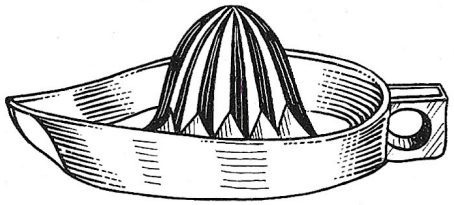
Cuatro hojas de acelga.

En 4 ½ litros de agua se hace hervir todo junto por espacio de *dos horas*. Se pasa por un tamiz o colador fino y queda listo para tomar.

Hay autores que aconsejan hervirlo hasta *tres horas* pero la experiencia práctica de su uso en centenares de ayunadores guiados personalmente, nos ha llevado a la conclusión de que, hirviéndolo más de dos horas queda demasiado concentrado de sales, resultado de gusto fuerte y desagradable al paladar y muy pesado para la función de los riñones cuando se toma varios días seguidos, produciendo la formación de edemas de origen renal (hinchazón de pies y piernas) muy especialmente en las personas nefríticas o de riñones débiles, pues este caldo demasiado concentrado deja residuos que obstruyen los filtros renales.

Cuando este caldo está a su punto y se alterna a su debido tiempo con el diurético jugo de naranjas o el muy laxante de uvas frescas, pueden ayunar hasta los nefríticos, por supuesto siempre bajo la dirección de un idóneo en la materia.

Jugo de naranjas. — El jugo de naranjas se prepara más fácilmente empleando el aparato similar al grabado u otro parecido. Se pasa el líquido por un tamiz



Exprimidor de naranjas y limones

(colador fino) y queda listo para tomar.

Una vez hecha la cantidad de jugo necesario para cada ración, no debe hacerse más; no obstante, si quedara algún resto de jugo no hay inconveniente en mezclarlo con el de la primera toma siguiente.

Cuando las naranjas no son bien maduras y dulces, se le agregará por cada taza de jugo una cucharadita (de las de tomar café) no muy llena de miel.

Cuando las naranjas son dulces no habrá necesidad de ponerle miel. Las mejores naranjas en este país, son las de Corrientes, elegidas por su buen tamaño y finura de piel.

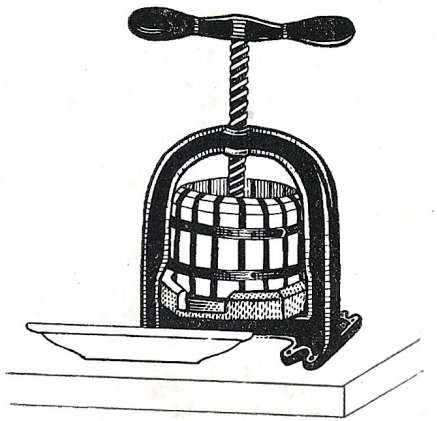
El jugo de naranjas contiene vitaminas en alto porcentaje, es de acción fuertemente antiséptica (desinfectante) y diurética en la mayoría de las personas, favoreciendo así la expulsión de la orina con sedimentos, fibrosidades y otros cuerpos nocivos que contribuyen a la formación de cálculos renales y vesicales.

En los días fríos conviene entibiar el jugo de naranjas sin llegar a calentarlo, pudiendo hacerlo al baño maría o bien agregándole hidromiel (un 10 % de agua tibia con la cantidad de miel indicada para cuando las naranjas son ácidas) o agua tibia solamente cuando ya son bien maduras y dulces.

También podrá agregársele un 10 ó 15 % de agua, cuando, siendo las naranjas muy dulces, llegara a producir ardor de estómago. A falta de naranjas puede substituirse por "Jugo de uvas concentrado a baja temperatura" que se vende embotellado, rebajándolo con agua.

Jugo de uvas. — Para hacer el jugo de uvas, es muy apropiada la prensa similar a la del grabado presente, pero en caso de no disponer de ésta, conviene pasar las uvas

por la máquina de triturar verduras y luego exprimirlas dentro de una servilleta limpia, apretando fuertemente con las manos, con lo que también queda colado.



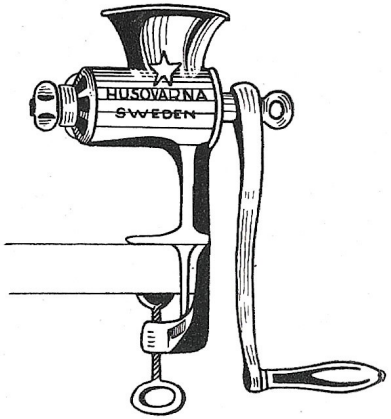
Prensa muy práctica para exprimir granos de uva

El jugo de uvas, especialmente el de uvas negras de piel fina es de acción fuertemente laxante y reparador de las fuerzas orgánicas del ayunador por la gran concentración de azúcar en forma de glucosa que contienen cuando las uvas están bien maduras, llegando a un término medio del 15 % del conjunto de sus componentes químicos.

En las personas de temperamento nervioso, o cuando el ayunador se ha depurado los tejidos y la sangre, por hallarse muy sensibilizado, no puede hacer uso de grandes cantidades de jugo estando las uvas muy maduras, por cuanto la gran concentración de azúcar produce ar-

dores y a veces dolor pasajero en el estómago; en tales casos conviene agregar de un 15 a un 40 % de agua.

El jugo de uvas para quien pueda soportarlo puro, resulta más nutritivo y laxante que los demás, al punto que en algunos casos al remover las materias viejas del intestino, provoca disentería (diarrea) que no conviene dejar prolongar más de tres días seguidos y es por lo que conviene cambiar a veces cada dos días con el caldo



Máquina muy práctica para triturar verdura

oxidante, que es de acción laxante más moderada o suave, evitando así ciertos trastornos orgánicos que producen los venenos que las materias pútridas dejan pasar a la sangre a través de su misma expulsión en el recorrido intestinal.

Estos caldos y jugos deberán ser alternados cada dos, tres o cuatro días (cuando el ayuno pasa de los cuarenta días el cambio se hace indispensable con más frecuencia), pudiendo por ejemplo tomar durante tres o más días caldo oxidante y uno o dos jugo de naranjas o de uvas (según la estación del año), o pueden también observarse los efectos y sensaciones que producen y dar también preferencia a los jugos si la idiosincrasia personal así lo exigiera.

Cuando los caldos y jugos están bien preparados y pasados por el tamiz, como se aconseja en la preparación de los mismos, dejan éstos una cantidad insignificante de pequeñas concreciones que flotan sobre el agua que se expulsa del enema, o sin ella pero que, siendo del jugo de naranjas o caldos de frutas desecadas, no puede llegar a cinco gramos por las raciones de todo el día.

El jugo de uvas y los caldos oxidantes dejan algo más, pero de ningún modo pueden estas insignificantes partículas implicar el más mínimo obstáculo, puesto que las mencionadas concreciones en formas de semillas de lechuga, de melón, etc., se producen en la terminación del intestino delgado, donde se juntan las diminutas partículas y fibrosidades durante los intervalos de cierre y apertura de la válvula ileocecal.

La formación de las pequeñas concreciones mencionadas, depende también de la actividad intestinal, pues cuanto menos tiempo se detienen los líquidos en los intestinos, menos se nota la transformación, es decir, que se expulsan más aproximados al estado natural.

Tónico auxiliar. — Todos estos caldos y jugos de frutas, como queda dicho, resultan de una muy acentua-

da acción reparadora de los fuerzas del organismo a la vez que medicinal y purificadora.

También en algunos casos y en determinados días de ayuno, ya por desagrado de los jugos y caldos aconsejados, o ya por falta de los mismos podría usarse jugo de tomates bien maduros, el de manzanas frescas y jugosas y en determinados casos en que el ayuno se prolonga excesivamente sin terminar la limpieza intestinal, ya por la gran acumulación de moco y otras materias tóxicas muy endurecidas y penetradas en los repliegues y vellosidades de la mucosa intestinal o ya por la falta de vitalidad que adormece los intestinos en sus movimientos peristálticos, puede también adoptarse caldo de cocimiento de diversas frutas desecadas tales como ciruelas, higos, pasas de uva, orejones de duraznos, de peras, de manzanas, hervidas proporcionalmente en partes iguales (25 gramos por cada cuarto litro de agua) durante 20 minutos. Luego se deja reposar media hora, se cuela y queda listo para tomar.

Este caldo resulta un tónico de alto valor reparador de la energía y calor natural del cuerpo de que tanto carece el ayunador cuando el ayuno se prolonga más allá de los dos meses.

Esta especie de tónico, puede tomarse con cierta frecuencia, de una a dos cucharadas entre las horas que se hacen las demás tomas racionadas y muy especialmente en los días que se toma jugo de frutas, pues resultará mejor compatibilizado.

Influencia lunar sobre la nutrición y la expulsión de los residuos intestinales

---

Todo buen observador que haya estudiado sobre la influencia lunar en la germinación, desarrollo y fructificación de las plantas, sabrá con cierta precisión la marcada influencia de este satélite, ya se trate de la más simple hortaliza hasta el gigantesco roble milenario.

Ya los antiguos sabían, que para conservar muchos años la madera, las vigas que se empleaban para las construcciones, debían ser cortadas en invierno y en luna menguante; de este modo no son las maderas atacadas por la polilla. Esto depende indudablemente de cómo se halla la planta más o menos impregnada de savia en el momento de derribarla, dejando entrever que cuanto más enjutos o secos se hallan los tejidos, más dura e inatacable resulta la madera y puesto que siempre se prefiere el otoño o el invierno y el menguante de la luna para la corta de la madera, se deduce que durante el menguante

las plantas evacuan la savia por así decirlo, como nuestro cuerpo lo hace con los deshechos del intestino, con preferencia en la faz menguante de la luna, como lo veremos al hablar más abajo, sobre nuestras observaciones a este respecto.

Las mareas menores y mayores nos confirman esta misma teoría. Durante el período de creciente de la luna, las mareas suben a un mayor nivel, los vacíos se rellenan; por el contrario durante el período en que la luna mengua, disminuyen, se vacían las cavidades. Tanto se puede observar esto en la orilla del mar, ríos, arroyos y manantiales, como en las plantas, etc., no escapando a esta misma ley o influencia el organismo humano, de modo que, a igual que los planetas, nuestro cuerpo se impregna de materias y humores durante el crecimiento de la luna, coincidiendo con la luna llena el máximo de recargos de nuestros intestinos y por lo consiguiente de humores deletéreos en la sangre y en todo el organismo, habiendo comprobado millares de veces el autor, que la reagravación o recrudecimiento de los síntomas en los enfermos, accesos de asma, dolores reumáticos, ataques nerviosos, etcétera, coinciden casi siempre con el período de la luna llena, sirviéndonos este conocimiento de preciosa guía para extremar las precauciones dietéticas y de tratamientos en los enfermos que hemos tenido a nuestro cuidado.

Pasando el período de luna llena, tres o cuatro días después, ya se notan los efectos benéficos que la misma influencia lunar ejerce sobre los cuerpos enfermos y sanos, influencia que se va acentuando en la medida que

transcurren los días de menguante lunar, por cuanto las evacuaciones intestinales son más abundantes, en igualdad de circunstancias de régimen y cuidados.

Esta es una preciosa clave para el instructor médico, dietético o trofólogo como para el enfermo inteligente y para todo ser humano que aun siendo sano, desea vivir previniéndose contra las enfermedades.

Toda persona medianamente observadora puede comprobar en su propio cuerpo la veracidad de lo aquí expuesto, a condición de ser metódico en el régimen alimenticio y ordenado inteligentemente con el arte de vivir, previniéndose racionalmente.

He aquí por qué no es igual empezar el ayuno en cualquier fecha del mes sin consultar el estado de la luna al dar comienzo al ayuno puesto que de hacerlo como lo indica este tratado, se obtendrá en menos tiempo el objeto propuesto.

Resulta interesante conocer estos fenómenos orgánicos en sí, por cuanto si no está a nuestro alcance evitarlos, podemos por lo menos favorecerlos evitándonos así muchos sufrimientos y sinsabores, tendientes a complicarnos el problema de la vida acelerando la vejez.

Fenómeno bio-rítmico

El gran interés que despertara el nuevo método de curación y rejuvenecimiento por el ayuno en las personas que en procura de salud por el sistema natural acudían a la Colonia Escuela Naturista Argentina, es lo que nos proporcionó un amplio campo de estudio en centenares de enfermos sobre los fenómenos fisiológicos que se producen en los ayunadores.

En infinidad de personas hemos constatado que, a los 28 días de haberse iniciado el ayuno, empiezan las eliminaciones abundantes del intestino delgado, materias éstas que se caracterizan por su intensa fetidez y feo aspecto (las personas jóvenes de mayor vitalidad y temperamento nervioso constituyen excepción a esta regla), lo que comprueba que a esta altura del ayuno, empiezan a removerse los focos infecciosos de materias viejísimas y putrefactas en extremo, que, todos los que no han efectuado esta limpieza, sanos o enfermos mayores de 30 años y muchos desde los 20 en adelante, unos más, otros menos, transportan continuamente en su interior este foco morboso que infecta a su paso por el intestino, todo alimento que se introduce diariamente en nuestro aparato digestivo, y es lo que constituye la causa generadora de las enfermedades latentes (período en que se ignora su existencia), agudas y crónicas, así como también constituyen estos focos humorales y microbianos del intestino delgado, la causa alimentadora y opositora de la curación de todas las enfermedades.

Nadie que no haya practicado u observado de cerca un ayuno completo, es decir, hasta obtener la limpieza total del intestino delgado (el grueso se limpia primero), no puede ni remotamente imaginarse las grandes cantidades de residuos expulsados por estos ayunadores, justificándose así en cada ayunador la rebeldía en la curación de sus males.

No acertamos a explicarnos la causa del fenómeno biorítmico, debiéndose posiblemente a influencias astrales aun desconocidas para nosotros; pero lo cierto del caso es que nos da la idea de que no empiezan a desprenderse las materias pegajosas e infecciosas del intestino delgado como la mucosina, sarro, coprolitos, etc., hasta no haber terminado la limpieza del intestino colon en todo su recorrido, dándonos esto la pauta de que los ayunos de 8, 10, 20 y hasta de 25 días, sólo pueden reportar en las personas muy achacosas mejorías pasajeras, puesto que los focos más infecciosos se hallan en el intestino delgado. Una vez en posesión de este conocimiento comprenderemos por qué a los ayunadores de edad muy avanzada, débiles e intoxicados, no les es posible terminar el ayuno a los cuarenta días, de acuerdo a las inexactas manifestaciones que da

Suvorin para la terminación del mismo, y por qué en algunos casos hay también la necesidad de realizar dos ayunos largos para llegar a la perfecta limpieza del organismo en sus diversos aspectos y a la eliminación de todos los achaques.

Las abundantes evacuaciones intestinales que hemos podido observar, se producen entre los 27 y 29 días de haber empezado el ayuno en casi todas las personas que, en grupos de ocho, diez y hasta de quince solían practicarlo a la vez en la Colonia Escuela Naturista Argentina, lo que nos hizo pensar en la ley de periodicidad bio-rítmica, y siendo como lo es el intestino delgado el que retiene los focos más concentrados e infecciosos, por su conformación anatómica y situación en tan reducida cavidad, se deduce el efecto sólo relativo que en favor de la salud han de producir los ayunos de corta duración, de sólo pocos días, pero que en muchos casos se imponen estos ayunos cortos para ir alargándolos poco a poco y mejorar también progresivamente el estado de salud, templando el carácter y familiarizándose con las saludables prácticas del ayuno, y decidirse luego de una vez por todas a realizar la limpieza total del aparato digestivo y por ende de todo el organismo, pues si creemos necesaria la limpieza de un auto u otra máquina cualquiera para facilitar su buen funcionamiento y duración máxima, como podríamos menospreciar la más complicada, sensible y delicada de todas las máquinas, como lo es el maravilloso conjunto llamado organismo humano?... La lógica habla.

El sueño y el ayuno

Demás estará decir la importancia del sueño durante el ayuno.

Cuando en la Colonia Escuela Naturista Argentina se empezó a poner en práctica el ayuno a base de agua con miel o limón, con frecuencia muchos ayunadores sufrían de insomnios, durmiendo algunos apenas dos horas por noche y especialmente después de los primeros quince días. Como es natural, aparte de la nerviosidad provocada por el insomnio mismo, la falta de sueño hacía que el organismo se sintiera más debilitado.

Más tarde, cuando ya los ayunadores se regían por el método que motiva la publicación de este libro, conciliaban el sueño con más facilidad. *No obstante, como a medida que avanza en días de ayuno, se adquiere una mayor depuración y sensibilidad que lo colocan en un grado mayor también de excitación, claro está que, tanto los baños de sol, los lavados o baños de higiene, los ejercicios, emociones y preocupaciones mentales deben ser refrenadas unas e individualizadas otras con precisión casi matemá-*

tica, adaptándolas a la resistencia o verdaderas necesidades del organismo, porque de ello dependerá el que las aplicaciones de diversas órdenes le resulten tónicas y vigorizantes o bien excitantes y debilitadoras.

De ahí también la conveniencia de practicar el ayuno en lugares tranquilos y favorables, fuera del ambiente familiar y de las alternativas muchas veces inconvenientes que la lucha por la vida nos origina.

Otras veces puede también interrumpirse el sueño nocturno por la remoción de las materias, tóxicas en extremo, que en estado latente tenía el organismo acumuladas, más si a este factor se suman cambios de temperatura, etc. Pero en este caso nunca se sucederán los insomnios en forma habitual; también podría producirse la falta de sueño nocturno por haber dormido demasiado durante el día (véase "La Siesta" en la reglamentación para la práctica del ayuno, página ...).

De todos modos debe tratarse de facilitar durante el ayuno este gran reparador del sistema nervioso, el sueño, haciendo en lo posible acúmulo y economía de energías para poder llevar el ayuno a feliz término aun cuando hubiera que prolongarlo más tiempo de lo que nos suponíamos antes de pasar por la práctica del mismo.

Cuánto debe durar el ayuno?

El ayuno es la muerte del vicio, el grito de la virtud, la fuente del vigor y el remedio contra todos los males físicos (las enfermedades).

SAN JUAN CRISOSTOMO.

(Del libro "Manual Práctico, etc." de Castro).

No debemos designar plazo anticipidamente para la curación por este nuevo método de ayuno, cuando por primera vez en la vida nos imponemos el deber de limpiar totalmente el organismo.

Cuando la persona adulta se siente con fuerzas y disposición de ánimo favorables para someterse a la saludable práctica del Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno, debe hacerlo con todo optimismo, seguro de llegar al triunfo, o sea a la obtención de una desintoxicación máxima; no debe preocuparle ni la baja del peso ni los días que tardará en terminar dicha limpieza, pues los caldos de verduras con aceite y limón (o sin él), los de frutas cocidas que se aconsejan para el desayuno, alternados con los purificadores jugos de frutas, de naranjas o de uvas, juntamente con las prácticas auxiliares del ayuno que se citan en su reglamentación, repo-

nen la energía más que suficiente para pasar CIEN o más días sin ingerir alimento sólido (entiéndase que nos referimos a las personas sin órganos lesionados y que no hayan adquirido cierto grado de intoxicación medicamentosa, alcohólica, por nicotina o estupefaciente alguno. En estos casos siempre suponen estados más o menos delicados, que deberán hacer ayunos cortos alternados con régimen purificador y dirigidos por un profesional).

La terminación de la limpieza intestinal por el ayuno completo, tardará en relación con la carga que posean los intestinos al empezar el ayuno, la edad, la vitalidad o defensas naturales que posea el organismo, etc., pero desde su principio debe estarse preparado para dar por terminado el ayuno en un plazo que puede oscilar entre los 40 y 60 o más días y que, si practicándolo en las condiciones favorables que el nuevo método aconseja, se tardan más días de lo que nos habíamos supuesto, ello demostrará que estábamos muy intoxicados y nos reportará satisfacción el fenómeno descubierto y la seguridad que se obtiene para el bienestar futuro. No obstante si el ayuno se prolongara más allá de los cincuenta días, siempre sería prudente hacerse observar por un médico o práctico en la materia la temperatura,el corazón y funcionamiento orgánico general.

Tratándose de personas muy enfermas que se inclinan por el ayuno, deberán hacerlo bajo dirección técnica y no deben preocuparse mayormente cuando se presenta algún día o ciertos momentos de malestar, que siempre son pasajeros y que se producen, como ya se dijo, en atención a desprendimientos de fuertes focos intestinales que por absorción de las mucosas cada vez más limpias, interesan periódicamente la sangre, pero, luego que se logra la eliminación de dichos focos, el organismo recobra una sensación de bienestar, comprobando a su vez la causa que originara la anomalía funcional.

Cuando la persona es enferma de muchos años, predominando su mal en los intestinos y más si tiene edad avanzada, de 60 años o más por ejemplo, es el profesional que dirija el ayuno quien debe decidir llegando a un plazo avanzado del ayuno, 45 ó 50 días, p. ej., si debe o no continuar hasta la terminación total de la limpieza intestinal, pues podrían darse casos en que faltara la resistencia física para terminar el ayuno completo y la labor de limpieza efectuada siempre compensará con creces el esfuerzo realizado.

Las personas que emplean menos tiempo para la higienización total del aparato digestivo, son las personas jóvenes y de temperamento nervioso, habiendo observado algunos casos en nuestra práctica experimental, que sólo tardaron 39 días en obtener totalmente el principal objetivo del ayuno.

En las personas que sufren males muy profundos y de larga data, muy intoxicados por tratamientos medicamentosos, sueros u otras materias y a su vez de edad avanzada, nada extraño sería que necesitaran hacer dos ayunos para extirpar la raíz de todos sus achaques, venenos, etc., y en tal caso siempre convendría, repetimos, esperar un año para efectuar el segundo ayuno.

Régimen a seguir al romper el ayuno

Antes de detallar las primeras fórmulas de comidas para interrumpir el ayuno no estará de más decir que, en ningún momento de nuestra vida adquiere el cuerpo un grado de mayor sensibilidad como después del ayuno al haber terminado la limpieza intestinal, habiendo purificado también en su mayor parte la sangre, sistema glandular, nervioso, etc.

Al mayor grado de pureza corresponde un elevado grado de sensibilidad, es por esto que damos a continuación las fórmulas compuestas de alimentos eléctricos, magnéticos y neutros.

Generalmente hasta por instinto suelen agradar más y sientan mejor los que mayormente necesita el organismo, es decir, que la selección conveniente del régimen alimenticio muchas personas lo hacen inconscientemente.

Son alimentos eléctricos o se hallan más cargados de electricidad los que corresponden al grupo de las frutas jugosas y desecadas: naranjas, mandarinas, uvas, duraznos, peras, damascos, pasas de uva, orejones de duraznos, higos, ciruelas, etc.; y son más cargados de magnetismo los alimentos llamados hortalizas de hojas tiernas, raíces, cebollas, zanahorias, chauchas, tomates, etc.; los cereales: maíz, trigo, arroz, avena, etc., manzanas dulces y de gusto suave y leguminosas secas, son alimentos neutros, pero de estas últimas no hacemos casi uso por cuanto poseen en su composicin química un porcentaje tan elevado de albúmina (hasta un 27 %) que no está en armonía con las necesidades que de este elemento tiene nuestro organismo.

Además, los menús para todo el día y las fórmulas de comidas sueltas para los primeros quince días después del ayuno, son ordenados de acuerdo a la armonía de los alimentos entre sí, para todo el día, a fin de evitar en lo posible las molestias o trastornos digestivos que un régimen de alimentación tomado al azar podría originar, de modo que dando a nuestros lectores todo bien ordenado y de acuerdo a la compatibilidad y preceptos de higiene alimenticia que describimos al final de la obra, dejamos lo que se refiere a la ración, a la capacidad reflexiva, dominio o voluntad del lector que se disponga a practicar el Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno.

Si el último día de ayuno no se ha hecho a base de agua, como se aconseja y en cambio hemos tomado jugo de naranjas, debemos romper el ayuno comiendo naranjas masticadas exentas de semillas y fibrosidades blancas. Si el último día de ayuno se ha tomado jugo

de uvas, al romper el ayuno deberán comerse uvas, también exentas de semillas durante uno o dos días; se cortará el ayuno con tomates y algo de cebolla, si el último día de ayuno se tomó caldo oxidante, y con manzanas asadas o cocidas si hubiera tomado caldo o jugo de las mismas; asimismo, si durante los últimos días de ayuno se ha dado preferencia durante varios días a los jugos de frutas, al cambiar el régimen por el de verduras, después del primer o segundo día o viceversa, convendrá intercalar un día haciendo régimen de caldo de manzanas y puré de las mismas, que como alimento neutro, cuando no son demasiado ácidas, servirá de puente entre el régimen de frutas y verduras atenuando así la incompatibilidad que se produce en ese preciso momento en que el organismo alcanza el más alto grado de sensibilidad, entre los azúcares de las frutas y las sales y ácidos bioquímicos de los tomates, cebollas, y demás hortalizas.

Régimen a seguir hasta quince días después de haber terminado el ayuno con jugo de naranjas

---

MENÚ Nº. 1 (Primer día)

Desayuno (Fórmula Nº 1). — A las 7.30 horas una taza o taza y media de las de tomar té, de caldo de ciruelas y seis o siete ciruelas cocidas hechas puré.

Almuerzo (Fórmula Nº 2). — A las 11.30 horas cuatro naranjas elegidas, bien masticadas y siete u ocho ciruelas cocidas. Si siente necesidad, no hay inconveniente en comerse una o dos naranjas a eso de las 10 de la mañana.

Merienda (Fórmula Nº 3). — A las 16 horas pueden comerse dos naranjas o cuatro o cinco mandarinas.

Cena. (Fórmula Nº 4). — A las 19 horas, deben comerse sólo cuatro o cinco naranjas o unas tajadas de melón.

MENÚ No. 2 (Segundo día)

Igual calidad que el día anterior, pero aumentando algo la cantidad; p. ej.: una naranja más en cada comida y dos o tres ciruelas que las que se aconsejan en el día anterior. Comer a las mismas horas.

MENÚ No. 3 (Tercer día)

Desayuno (Fórmula Nº 5). — Dos tazas de caldo de manzanas y dos manzanas cocidas, extrayéndoles la piel y semillas y celulosa dura. Todo debe masticarse, ensalivarse y saborearse debidamente.

Almuerzo (Fórmula Nº 6). — Dos tazas de caldo de manzanas y cuatro o cinco manzanas en puré, de ser posible, sin endulzar. A las diez de la mañana, si se desea comer algo, puede tomarse una taza de caldo de manzanas.

Merienda (Fórmula Nº 7). — Una o dos tazas de caldo de manzanas, o dos manzanas cocidas, es decir, una sola de estas cosas.

Cena (Fórmula Nº 8). — Dos tazas de caldo y tres manzanas cocidas en puré.

MENÚ No. 4 (Cuarto día)

Desayuno (Fórmula Nº 9). — Una o dos tacitas de café de malta, con una yema de huevo batida en la primera taza; después una manzana cocida. De 10.30 a 11 horas, una taza de caldo oxidante.

Almuerzo (Fórmula Nº 10). — Una taza de caldo oxidante y una ración regular de la verdura surtida de la que se hizo el caldo que debe contener también zapallo y una o dos papas aliñadas con buen aceite de oliva (crudo) al gusto.

Merienda (Fórmula Nº 11). — Dos tomates (no muy grandes) en ensalada, con un poquito de cebolla y medio diente de ajo finamente picado, una pizca de sal o sin ella y buen aceite.

Cena (Fórmula Nº 12). — Una taza de caldo oxidante y a continuación un plato de verduras del mismo caldo, pero en menor cantidad que en el almuerzo.

MENÚ No. 5 (Quinto día)

Desayuno (Fórmula Nº 13). — Dos tazas de café de malta con diez o quince gramos de manteca fresca repartida en cada taza. De diez y media a once de la mañana, una taza de caldo oxidante.

Almuerzo (Fórmula Nº 14). — Una ensalada de dos tomates con algo de cebolla finamente picada, un diente de ajo machacado, una pizca de sal y buen aceite crudo. Un plato de verduras surtidas, con zapallo y dos papas de las que se echan al caldo oxidante, y por último una manzana que siendo de buen gusto se puede comer cruda, masticando bien.

Merienda. — (Fórmula Nº 15). — Un vaso de horchata de almendras o chufas (ver pág. 448).

Cena (Fórmula Nº 16). — Lo mismo que en el almuerzo pero en menor cantidad.

MENÚ Nº. 6 (Sexto día)

Desayuno (Fórmula Nº 17). — Dos tazas de café de malta con una cucharada de crema de leche en cada taza; de 10.30 a 11 de la mañana puede tomarse agua de cocimiento de manzanas, o bien caldo oxidante.

Almuerzo (Fórmula Nº 18). — Ensalada de tomates con algo de cebolla picada y un diente de ajo machacado y una docena de almendras. Un plato de verduras surtidas, con zapallo y dos papas, con buen aceite, a la que se puede agregar jugo de tomates. Luego, una manzana.

Merienda (Fórmula Nº 19). — Dos tazas de café de malta con una yema de huevo batida.

Cena (Fórmula Nº 20). — Ensalada de tomates, cebolla, ajo y media docena de aceitunas completamente desaladas. Verduras surtidas con zapallo y papas, aliñadas con aceite y jugo de tomates frescos. Una manzana.

MENÚ Nº. 7 (Séptimo día)

Desayuno (Fórmula Nº 21). — Puede empezarse a comer pan. Dos tazas de café de malta con galleta "Ideal" o de graham, o bien cincuenta gramos de pan semi-integral bien cocido o tostado, con 25 gramos de manteca fresca.

Almuerzo (Fórmula Nº 22). — Una ensalada de tomates, algo de cebolla, un diente de ajo, un poco de lechuga tierna y seis nueces. Sopa de galleta o pan semi-integral tostado y rallado, con cebolla y dos dientes de ajo. Una manzana cruda.

Merienda (Fórmula Nº 23). — Una o dos manzanas, o dos o tres bananas.

Cena (Fórmula Nº 24). — Sopa como la del almuerzo (ver preparación en pág. 382). Después de la sopa pueden tomarse unas espinacas al aceite, una docena de almendras y una manzana cocida.

MENÚ Nº. 8 (Octavo día)

Desayuno (Fórmula Nº 25). — Dos tazas de café de malta con un poco de pan (75 gramos) y 50 gramos de ricota o 30 gramos de crema de leche.

Almuerzo (Fórmula Nº 26). — Ensalada de lechuga con zanahoria rallada y cebolla sancochada (apenas hervida), un diente de ajo finamente picado o machacado. Puré de papas con zapallo y zanahoria aliñado con aceite, al que se puede agregar al comerlo, unas cucharadas de caldo oxidante. Unas avellanas y una manzana (nada de galleta ni pan).

Merienda (Fórmula Nº 27). — Una taza o taza y media de caldo oxidante.

Cena (Fórmula Nº 28). — Un plato de espinacas o de acelgas hervidas con poca agua y unos granitos de sal, aliñadas con un diente de ajo machacado y un poquito de cebolla de verdeo finamente picada y aceite crudo. Sopa de papas, zapallo y zanahoria a la que también puede agregarse cebolla. (La preparación del caldo para hacer esta sopa véase en pág. 395).

MENÚ Nº. 9 (Noveno día)

Desayuno (Fórmula Nº 29). — Dos tazas de café de malta con una yema de huevo y una galleta de graham o cincuenta gramos de pan y una cucharada de miel.

Almuerzo (Fórmula Nº 30). — Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria rallada, cebolla sancochada y un diente de ajo, poca sal y aceite al gusto. Una sopa de gofio (harina de trigo tostada) hecha con calgo de verduras. Unas verduras hervidas y aliñadas con aceite crudo estando aun calientes. Una manzana.

Merienda (Fórmula Nº 31). — Dos tomates con poca sal y aceite, con un poquito de pan.

Cena (Fórmula Nº 32). — Sopa de gofio como en el almuerzo. Una tortilla de espinacas, de cebollas o de acelgas. Una docena de almendras y una manzana.

MENÚ Nº. 10 (Décimo día)

Desayuno (Fórmula Nº 33). — —Dos tazas de caldo de ciruelas u orejones de duraznos y un poco de esta fruta cocida acompañada con una galleta de graham o cincuenta gramos de pan semi-integral. todo bien masticado.

Almuerzo (Fórmula Nº 34). — Media docena de naranjas, ocho o diez dátiles con una galleta o cincuenta gramos de pan. Una manzana.

Merienda (Fórmula Nº 35). — Seis mandarinas o cuatro naranjas sin pan.

Cena (Fórmula Nº 36). — Cuatro o cinco naranjas, unos higos o pasas de uva y dos manzanas cocidas.

MENÚ Nº. 11 (Undécimo día)

Desayuno (Fórmula Nº 37). — Dos tazas de caldo de manzanas y dos manzanas cocidas con algo de pan y una cucharada de miel, que puede masticarse mezclado.

Almuerzo (Fórmula Nº 38). — Ensalada de lechuga o escarola tierna, zanahoria rallada e hinojo finamente picado, un poco de cebolla sancochada, un diente de ajo machacado y seis u ocho aceitunas. Guiso de papas, zapallo y zanahoria (ver pág. 394). Media docena de nueces y una manzana. La ensalada debe comerse acompañando el guiso.

Merienda (Fórmula Nº 39). — Una taza de café de malta, una docena de almendras y veintinco gramos de pan.

Cena (Fórmula Nº 40). — Una taza de caldo de espinacas hervidas con ajo machacado y aceite crudo. Sopa igual a la de la Fórmula Nº 28. Una manzana.

MENÚ Nº. 12 (Duodécimo día)

Desayuno (Fórmula Nº 41). — Una manzana y cincuenta gramos de almendras peladas, con veinticinco gramos de pan o galleta. Después otra manzana.

Almuerzo (Fórmula Nº 42). — Ensalada mixta compuesta de: lechuga, tomate, zanahoria, apio, rabanitos y de ocho a diez aceitunas bien desaladas, aliñada con muy poquita sal y buen aceite de oliva; todo bien masticado con cien gramos de galleta de graham o de pan bien cocido o tostado. Una o dos manzanas.

Merienda (Fórmula Nº 43). — Una taza de café de malta con veinte gramos de manteca diluída dentro del mismo, sin pan.

Cena (Fórmula Nº 44). — Ensalada como la del almuerzo, substituyendo las aceitunas por las almendras o nueces, con cien gramos de pan o galleta. Dos manzanas.

MENÚ Nº. 13 (Día décimo tercero)

Desayuno (Fórmula Nº 45). — Café de malta y ocho o diez higos o un puñado de pasas de uva; cien gramos de galleta o pan.

Almuerzo (Fórmula Nº 46). — Ensalada de lechuga tierna con rabanitos y zanahoria. Sopa de papas hecha con el caldo del puchero vegetariano (ver pág. 392), comiendo luego las verduras, a las que se les agregará, estando aún calientes, aceite de oliva y jugo de tomates crudos (una o dos cucharadas). Unas almendras o avellanas.

Merienda (Fórmula Nº 47). — Un vaso de horchata de almendras o de chufas (ver pág. 448).

Cena. (Fórmula Nº 48). — Una sopa de varias verduras picadas, tales como zanahoria, cebolla, ajo, puerro, zapallo dulce, espinacas, tomate, un pimiento, etc. Para espesarla un poco, cuando faltan sólo diez minutos para estar cocida se le agregará una cucharada de gofio, o bien pan rallado tostado de antemano; antes de retirarla del fuego se le agregará unas cucharadas de aceite crudo. Una tortilla de zanahoria y cebolla
Almendras o manzanas.

MENÚ Nº. 14 (Día décimo cuarto)

Desayuno (Fórmula Nº 49). — Café de malta con miel y pan de graham o galleta "Ideal" con miel o manteca fresca, o mejor aún, comer una manzana, de sesenta a ochenta gramos de almendras peladas y luego otra manzana.

Almuerzo (Fórmula Nº 50). — Ensalada de zanahoria cruda rallada, una papa hervida y un huevo duro cortado en tajadas, todo aliñado con buen aceite y jugo de limón. Sopa y puchero igual al de la Fórmula Nº 46. Un poco de queso fresco (20 gramos), especial, que no sea salado ni coloreado, o bien una manzana.

Merienda (Fórmula Nº 51). — Tilo o café de malta con 50 gramos de pan tostado y 20 gramos de manteca fresca.

Cena (Fórmula Nº 52). — Ensalada de lechuga y rabanitos. Sopa de fideos entrefinos con cebolla y zanahoria (ver pág. 382). Acelgas saltadas a la manteca (ver pág. 408). Unas almendras peladas y una manzana.

MENÚ Nº. 15 (Día décimo quinto)

Desayuno (Fórmula Nº 53). — Uvas o jugo de naranjas con miel y ciruelas.

Almuerzo (Fórmula Nº 54). — Uvas o jugo de naranjas con miel y dátiles; un poco de pan.

Merienda (Fórmula Nº 55). — Dos manzanas de buena calidad.

Cena (Fórmula Nº 56). — Mandarinas e higos que sean de buena calidad.

NOTA. — Conviene dar al estómago y aparato digestivo en general, un alivio o semi-descanso un día a la semana, pues le es tan necesario como a nuestros músculos y cerebro.

Este día en que sólo se ingieren algunos alimentos puros, como lo son las buenas frutas, nuestro organismo lo emplea en hacer una limpieza interna más generalizada, pues si comprendemos que la enfermedad, no es otra cosa que la suciedad de la sangre, o nuestros errores o infracciones a las inmutables leyes de la Naturaleza, fácilmente nos daremos cuenta que dicha limpieza interna es más necesaria e indispensable que la que hacemos en nuestras habitaciones, ropas, etc.

La salud es el resultado de la higiene.

Régimen a seguir hasta quince días después de haber terminado el ayuno con caldo oxidante

---

MENÚ Nº. 1 (Primer día)

Desayuno (Fórmula Nº 57). — Dos tazas de caldo de higos con los que se habrá cocido también una manzana. Cuatro o cinco higos cocidos y la manzana que se cocinó para el caldo. De 10.30 a 11 horas, una taza de caldo oxidante.

Almuerzo (Fórmula Nº 58). — Un tomate de buen tamaño, extrayéndole la piel y las semillas, con cebolla, un diente de ajo finamente picados, una pizca de sal y buen aceite.

Merienda (Fórmula Nº 59). — Dos tazas de caldo oxidante.

Cena (Fórmula Nº 60). — Una ensaladita como la del almuerzo.

MENÚ No. 2 (Segundo día)

Desayuno (Fórmuia Nº 61). — Dos tazas de caldo de higos. Una manzana y ocho o diez higos hechos puré y mezclados con la manzana cocida. De 10.30 a 11 horas, una taza de caldo oxidante.

Almuerzo (Fórmula N 62). — Una ensalada compuesta de dos tomates, la cuarta parte de una cebolla y un diente de ajo. Media ración de la que comúnmente se toma, de las verduras del caldo oxidante, hechas puré y aliñadas con buen aceite crudo.

Merienda (Fórmula Nº 63). — Dos tazas de caldo oxidante.

Cena (Fórmula Nº 64). — Solamente ensalada de dos tomates con cebolla y un diente de ajo, con muy poca sal y aceite.

MENÚ No. 3 (Tercer día)

Tanto en el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, se adoptan las mismas fórmulas del día anterior, aumentando algo la cantidad.

MENÚ No. 4 (Cuarto día)

Desayuno (Fórmula Nº 65). — Dos tazas de café de malta endulzado con miel, con una yema de huevo batida en la primera taza. De 10.30 a 11 horas, una taza de caldo oxidante.

Almuerzo (Fórmula Nº 66). — Ensalada de tomate con lechuga tierna, rabanitos, cebolla y ajo, estos últimos finamente picados, aliñada como de costumbre, es decir, poquita sal y buen aceite. Media ración de la que comúnmetne se acostumbra tomar de verduras con dos papas, todo hecho puré y aliñado con dos cucharadas de jugo de tomate crudo, una pizca de sal y aceite al gusto. Media manzana.

Merienda (Fórmula Nº 67). — Una manzana masticada justamente con una docena de almendras peladas.

Cena (Fórmula Nº 68). — Ensalada de tomate con cebolla y un diente de ajo machacado y su correspondiente aderezo. Unas espinacas cocidas y aliñadas con aceite crudo; media docena de almendras peladas y mezcladas con las espinacas. Media o una manzana.

MENÚ No. 5 (Quinto día)

Desayuno (Fórmula Nº 69). — Dos tazas de café de malta con una cucharada de crema de leche en cada taza. De 10.30 a 11 horas, una taza de caldo oxidante.

Almuerzo (Fórmula Nº 70). — Ensalada mixta de tomate, lechuga, zanahoria cruda rallada, cinco o seis almendras peladas y dos dientes de ajo, una pizca de sal y buen aceite. Puré de papas, que debe comerse acompañándolo con la ensalada. Una manzana de buen gusto.

Merienda (Fórmula Nº 71). — Una taza o taza y media de café de malta con 25 gramos de manteca diluída en el mismo.

Cena (Fórmula Nº 72). — Ensalada de tomate, lechuga y cebolla, aderezada como de costumbre. Un puré de papas y espinacas. Una taza de caldo de espinacas que se va tomando a pequeños sorbos durante la comida. Una manzana.

NOTA. — No debe comerse pan cuando no se aconseja, y en absoluto hasta el sexto o séptimo día de haber roto el ayuno.

MENÚ Nº. 6 (Sexto día)

Desayuno (Fórmula Nº 73). — Unas cuantas naranjas o medio a tres cuartos kilos de uvas o duraznos buenos y bien sazonados y maduros. De 10.30 a 11 horas, pueden comerse un poco de las mismas frutas del desayuno.

Almuerzo (Fórmula Nº 74). — Seis u ocho naranjas o bien un kilo de uvas. Unos seis higos cocidos, acompañados con algo de galleta de graham, y mejor aun si los higos son frescos.

Merienda (Fórmula Nº 75). — Tres o cuatro naranjas, o bien tres cuartos kilo de uvas.

Cena. (Fórmula Nº 76). — Fruta jugosa igual que en el almuerzo. Cuatro o seis ciruelas cocidas y dos manzanas que se pueden cocinar con las ciruelas, o bien al horno.

MENÚ Nº. 7 (Séptimo día)

Desayuno (Fórmula Nº 77). — Caldo de manzanas; dos de buen tamaño o tres si son chiquitas, al que se puede agregar cuatro o cinco higos secos. Se lavan las manzanas, se cortan por la mitad y se hacen hervir con los higos en tres cuartos litro de agua. Después de tomar el caldo, se toma la fruta cocida. De 10.30 a 11 horas, otra taza del mismo caldo.

Almuerzo (Fórmula Nº 78).—Ensalada mixta de tomate, rabanitos, zanahoria cruda rallada, cebolla, un poco de apio tierno, un diente de ajo machacado y unas cuantas nueces o almendras peladas; todo bien masticado,

con 50 ó 60 gramos de galleta "Ideal" o pan semi-integral bien cocido o tostado. Dos o tres manzanas crudas.

Merienda (Fórmula Nº 79). — Dos manzanas.

Cena. (Fórmula Nº 80). — Igual que en el almuerzo, pero menor cantidad, pudiendo variar la fruta oleaginosa que se agrega a la ensalada.

NOTA. — A partir del octavo día, y hasta el décimoquinto, deberán adoptarse los mismos menús aconsejados para cuando se rompe el ayuno con jugos de naranjas, es decir desde la Fórmula Nº 25 a Fórmula Nº 56.

Régimen a seguir hasta quince dias después de haber terminado el ayuno con jugo de uvas

---

MENÚ Nº. 1 (Primer día)

Desayuno (Fórmula Nº 81). — Medio kilo de uvas sin hollejo ni semillas. De 10.30 a 11 horas una taza de jugo de uvas.

Almuerzo (Fórmula Nº 82). — Tres cuartos kilo de uvas, siempre sin hollejo ni semilla. Tres o cuatro ciruelas cocidas bien masticadas.

Merienda (Fórmula Nº 83). — Medio kilo de uvas.

Cena (Fórmula Nº 84). — Tres cuartos kilos de uvas.

MENÚ Nº. 2 (Segundo día)

Desayuno (Fórmula Nº 85). — Una taza de caldo de cocimiento de orejones de duraznos, de peras o de manzanas. Una cucharada de esta misma fruta cocida. De 10.30 a 11 horas, otro poco de la misma fruta cocida, o bien un racimo de uvas.

Almuerzo (Fórmula Nº 86). — Un kilo de uvas. Seis higos frescos o tres o cuatro secos.

Merienda (Fórmula Nº 87). — Dos duraznos maduros o dos peras.

Cena (Fórmula Nº 88). — Un kilo de uvas.

NOTA. — A partir del tercer día y hasta el décimoquinto, deberán adoptarse los mismos menús aconsejados para cuando se rompe el ayuno con jugo de naranjas, es decir, desde la Fórmula Nº 25 o Fórmula Nº 56. Una vez transcurridos los primeros quince días, ya se hubiera roto el ayuno con jugo de naranjas, caldo oxidante o jugo de uvas, podrá seguirse con los que figuran en la Sección "Cocina Racional y Compatible" que forma la quinta parte de este libro. No obstante puede presentarse algunos casos que requieran no la elección de cualquiera de dichos menús, sino solamente la de aquellos más livianos y sencillos.

Las reglas de régimen alimenticio extricto que se dan para los primeros quince días que siguen a la terminación del ayuno, son indispensables para toda persona que haya sido muy enferma al empezar el ayuno, para todos los que hayan tenido que prolongarlo más de cincuenta días y para todos aquellos que deseen obtener el máximum de buenos efectos. No obstante, para personas más o menos sanas, que no estén dentro de las condiciones citadas, podrán modificar a su criterio estas reglas de régimen y compatibilidad, pero siempre con la mayor prudencia especialmente durante los primeros cuarenta días de haber roto el ayuno.

Ventajas que reporta el "Nuevo Método de Curación y rejuvenecimiento por el Ayuno" frente a los demás sistemas

1º — Porque el "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno", no reporta sufrimiento al ayunador, como ocurre con los sistemas de ayuno a base de agua.

2º — Porque la variación de caldos o jugos indicada ordenadamente para el ayunador con sus aguas fisiológicas vivas, sales, azúcares y vitaminas, juntamente con los complementos de: respiración profunda de aire puro, ejercicio prudencial, baños de sol suaves, enemas, masajes, etc., constituye todo un tratamiento que le permite la reparación de las energías que diariamente gasta el organismo, y a pesar de la baja de peso puede sobrellevarse el ayuno con relativa facilidad, sin peligro alguno para la vida, hasta obtener la completa limpieza de todo el aparato digestivo, objeto del ayuno y base primordial de la salud.

3º — Porque el "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno", con sus caldos y jugos activos de frutas, diluyen y expulsan mejor que el agua sola o con limón o miel, los residuos endurecidos e incrustados en las mucosas internas de los intestinos, desinfectándolos.

4º — Porque entre sus reglas indica hasta la mejor época del año y del mes en que debe empezarse el ayuno, relacionando con ello la temperatura ambiente y la marcada influencia lunar sobre el funcionamiento peristáltico intestinal.

5º — Porque el "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno", es el único que comprueba con exactitud el momento en que ha terminado la limpieza intestinal, sin exponerse a confundir al ayunador como ocurre con otros sistemas al dar reglas inexactas, llegando a la mismo conclusión el Dr. Américo Balegno, con la observación de los numerosos ayunadores que practicaron este nuevo sistema en su sanatorio de la localidad de S. M. Laspiur (Pcia. de Córdoba).

6º — Porque siendo este "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno", más llevadero, y menos extenuante que los demás sistemas a base de agua, pueden llevarlo a feliz término infinidad de personas que de no ser así, se verían privadas de obtener sus curaciones, puesto que por los viejos sistemas no podrían ni casi iniciar el ayuno.

7º — Porque el "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno" a base de caldos y jugos de frutas cargados de vitaminas, tomados en cantidad científicamente determinada, facilita mejor que el agua, la elaboración de la sangre, renovación de células y tejidos, librando al organismo de las cenizas o residuos tóxicos de la combustión.

8º — Porque este nuevo método basa sus experimentos y enseñanzas prácticas, en un sistema purificador del organismo, netamente vegetariano naturista, pues son bien conocidos los altos valores nutritivos y medicinales de los caldos oxidantes, de verduras, aceite y limón, de frutas y jujgos de las mismas, especialmente naranjas y uvas, que es a las que damos preferencia, así como por el ambiente y vida natural que recomendamos. (Varios ayunadores citados por A. Suvorin, rompían el ayuno con te y leche, jamón, sopa de legumbres, caldos de gallina, etc., y si aun así habla de grandes éxitos, salta a la vista del menos reflexivo, las maravilosas curaciones que se pueden obtener por el método que preconizamos).

Advertencias muy dignas de considerar

Hay organismos tan intoxicados por la acción medicamentosa de los prolongados tratamientos y los malos regímenes de alimentación, que como ya dejamos dicho, no deben empezar el ayuno completo (denominamos ayuno completo el que se prolonga hasta la obtención total de la limpieza intestinal) sin antes hacer un tratamiento racional de purificación, pues se correría un peligro hacer ayunar a estas personas, por cuanto todo organismo intoxicado tiene muy atenuada o empobrecida la fuerza curadora o defensiva del mismo. No obstante, pueden ensayarse sin peligro, algunos cortos ayunos de tres a siete días cada mes, hasta alcanzar ese estado favorable y la estación del año oportuna para iniciar en condiciones convenientes el ayuno completo.

No escapa a nuestro juicio la enorme responsabilidad moral que pesa sobre el autor de un libro que sugiere una nueva teoría que, para llevarla a la práctica con exactitud y para que no se torne arma de dos filos, re-

quiere inteligencia, intuición, buen sentido y fuerza de voluntad generalmente debilitadas en las personas enfermas. Es por esto que insistimos nuevamente en recomendar a todo enfermo interesado por la práctica de este nuevo método de ayuno, lo hagan en un ambiente sano, de tranquilidad y bajo la dirección de un experto, ya sea médico o naturista de reconocida competencia.

No haga esfuerzos, trabajos pesados o molestos, ni emplee violencias de orden físico o mental; favorezca más bien la distracción activa y la alegría, precauciones éstas que conviene tomar durante y hasta 40 días después de un ayuno completo, pues de lo contrario, podrían producirse mareos, dolores, indigestión, hernia, etc., etc.

TERCERA PARTE

CASOS CONCRETOS

Datos clínicos, comentarios y cartas recibidas de algunos ayunadores

Suman algunos centenares las personas que recurrieron al ayuno en la Colonia Escuela Naturista Argentina, las que lo hicieron por su propia y espontánea voluntad, bajo atención directa del autor, habiendo solicitado hacerlo muchos más, cosa que no se les permitía cuando por una u otra circunstancia no se consideraba prudente.

La saludable práctica del ayuno es sugestionadora para las personas que sufren de algún achaque y se hallan en presencia de ayunadores, primero porque toda persona delicada de salud, siente la noble aspiración de sanarse pronto, es decir, de ganar tiempo en la práctica de los largos y costosos tratamientos, y segundo, porque ve la facilidad con que lo sobrelleva el ayunador, a la vez que, si recaba su opinión, la da siempre favorable y optimista, por cuanto aun cuando no haya llegado a la meta de sus propósitos, presiente que el éxito es seguro, constituyendo para éstos un verdadero descubrimiento.

Estas son las razones por las cuales se intensificara tanto el ayuno en la Colonia Escuela Naturista Argentina, sin que nunca fuera impuesto por la Dirección, limitándose a aceptar o no la solicitud de ayuno, de parte del mismo enfermo que, o bien se internaba ya con este propósito, o bien se convencía de las bondades del mismo, al ver a los que se iniciaban primero, a veces en grupos de cinco, ocho, diez y hasta quince, como ya dijimos lo hiieron en la primavera de 1934.

Demás estará decir que el ayuno practicado en forma colectiva y en un ambiente apropiado es aún más distraído y llevadero; la razón por la cual los ayunos completos no fueron impuestos por la Dirección de la Colonia, es porque sabemos que someter a una persona a no comer por espacio de cuarenta o cincuenta días contrariando su voluntad, cuando la persona supone por error de criterio, que pasando un día sin comer se debilita, lógico es comprender que resultaría un continuo sufrimiento, y sabiendo que todo estado de ánimo angustioso o con preocupaciones pesimistas crea toxinas o venenos en la sangre, se deduce de ello que bien podría resultar el ayuno contraproducente para esas personas.

Después de los argumentos por demás convincentes sobre los efectos curativos y rejuvenecedores del ayuno, expuestos en la primera y segunda parte de este libro, publicamos a continuación algunos datos clínicos, cartas y fotografías que testimonian los resultados que cada uno de ellos ha obtenido con este nuevo método, y que servirán como base de estudio para casos similares, pues

dentro de lo posible, hemos tratado de suministrar la mayor cantidad de datos y características de cada enfermo.

Podrían publicarse muchos más, pero para no ser demasiado extensos, hemos preferido elegir los más interesantes dentro de cada enfermedad: parálisis, reumatismos, dispepsias, hernias, demencias, etc., etc.

Salvo excepciones, la gran mayoría de los ayunadores por este sistema, lo han hecho, como queda dicho, bajo la vigilancia del autor. Otros, y de los que también se publican datos, lo hicieron en el sanatorio del prestigioso Dr. Américo Balegno, y otros más, bajo la dirección del conocido médico Dr. Samuel L. Sack, quien lo aconseja también en muchísimos casos, siempre con resultados satisfactorios.

Entre los que se publican, hay algunos casos (señores Fernández Vera e Hikawezzuk), que emplearon el sistema de ayuno de Suvorin, a base de agua endulzada o acidulada. También publicamos el del Sr. Calneggia quien, a pesar de haberlo hecho sin que ninguna persona entendida lo dirigiera, obtuvo un éxito no menos brillante.

Queremos hacer constar una vez más que, dado la cronicidad de los estados de las personas que se internaron en la Colonia, sólo en los casos de los Sres. Fernández y Vera, pudieron llevar el viejo sistema de ayuno a base de agua hasta los cuarenta días, plazo que da Suvorin como necesario para la terminación del ayuno. Los demás, por la extenuación que producía en sus organismos ya debilitados por la enfermedad que les aquejaba, apenas podían conseguir una pequeña y superficial lim-

pieza intestinal. Por otra parte, y como veremos más adelante, el término de 40 días es muy relativo, pues cada persona necesita un plazo más o menos largo, en relación a su estado intestinal, sus condiciones personales de vitalidad, defensas naturales, medio en que actúa, etc., etc.

Cómo y por qué el autor practicó un ayuno de sesenta días

Me atengo a la Naturaleza; en esto están todos los estoicos de acuerdo. No separarme de ella y obrar de acuerdo con sus leyes y sus ejemplos, es sabiduría.

SENECA.

Mi caso particular lo considero especial entre los ayunadores que, directa o indirectamente hemos conocido cuando habíamos ya dirigido más de 250 ayunadores, pues tanto éstos (a excepción de un joven de 20 años, novicio en el naturismo que ayunó 40 días sin necesidad aparente, es decir, gozando plena salud) como la gran mayoría de los ayunadores y hasta el autor y el traductor de LA CURACION POR EL AYUNO, y A. Ehret, autor del "Método Científico de Curar por Dieta de Alimentos que no Produzcan Mucosidades", todos lo hicieron impulsados por el dolor, el sufrimiento físico o moral que les producían sus enfermedades crónicas e incurables por los métodos comunes.

Hemos calificado de caso especial el nuestro, porque del mismo modo que reconociendo en el naturismo una elevada filosofía de la vida, lo adoptamos hace 25 años sin haber jamás estado enfermo, el sólo pensar que nuestro organismo pudiera ser depositario tan siquiera de una pequeña parte de materias putrefactas similares a las que observamos en los ayunadores a nuestro cuidado por una parte, y el ferviente anhelo de progreso psíquico y espiritual por la otra, fué lo que me convenció de la necesidad de ayunar.

Hasta los 40 días no me di ningún enema, dejando librada la limpieza del organismo a la acción de los "caldos oxidantes" y a los jugos de naranjas. A esta altura del ayuno, o sea a los 40 días transcurridos sin ninguna anomalía digna de mención y previa observación de la presión arterial, empecé a darme un enema diario hasta de dos litros, que continué durante los 20 días restantes sin experimentar en la tensión arterial la más mínima alteración, teniendo en cuenta además que, como de costumbre, atendí todo el tiempo del ayuno, la Dirección de la Colonia con unos 15 internados en aquella época, la dirección de la revista "Vida Nueva", las instrucciones por correspondencia, etc., etc.

Concurrí además durante el ayuno, cinco o seis veces, a reuniones culturales nocturnas en Rosario, habiendo dado una conferencia sobre el ayuno a los 38 días de abstención de todo alimento sólido, en el "Club Social Naturista" de aquella ciudad, teniendo que acostarme todas esas noches a la una de la madrugada sin alterar el deber que como hábito diario me impongo, de levantarme a las 5.30 horas para dirigir la primera sesión de ejercicios que practicábamos con los internados a la salida del sol.

Pude haber dado por terminado el ayuno hacia los 55 días, pero queriendo comprobar durante varios días la limpieza total de mis intestinos, me impuse llegar a los 60 días sin tomar alimento sólido alguno, puesto que lo soportaba con facilidad.

A los 57 días de ayuno, me propuse pasar los tres restantes con sólo una tacita de agua al natural que tomaba a la hora de cada comida en compañía de los demás ayunadores, cosa que por cierto no era agradable dado lo insípida que resultaba al paladar sensible y habituado a los sabrosos caldos y jugos de ricas frutas. Estos tres últimos días del ayuno, resultáronme en verdad un poco pesados, notando una languidez en los flancos (bajo las últimas costillas) que resultaba bastante molesto; también la voz se notaba un poco apagada y esto a pesar de haberme impuesto el silencio durante estos tres últimos días, cosa que, dada mi condición de Director del establecimiento, sólo podía llevar a cabo en forma relativa.

La columna vertebral tampoco quería mantenerse erguida, inclinábase ligeramente hacia adelante si uno olvidaba que debía marchar derecho; todos estos síntomas no me preocupaban en absoluto, pues hallaba muy

lógico el que una dieta casi absoluta después de 57 días de no ingerir alimento sólido alguno, tenía que producir síntomas de debilidad, pero sabía que un organismo sano

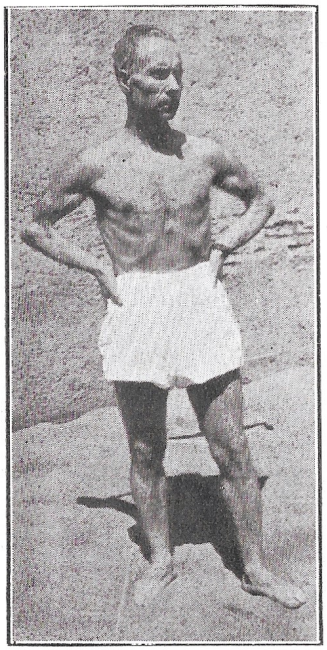


Foto del autor tomada al terminar su ayuno de 60 días

El Prof. José Abentin en una foto tomada seis meses después de terminado su ayuno

como el mío, no corría peligro alguno y seguí habitualmente desempeñando todas las principales tareas del escritorio y orientaciones personales de los internados en el establecimiento.

Llegado el día 60 de ayuno, a las 12 horas, había bajado 14 kilos 700 gramos de peso y a las 12.30 de ese

mismo día entraba en el baño llamado "lavado de la sangre" o "rejuvenecimiento" en el que debía permanecer 8 horas consecutivas para eliminar algunos residuos morbosos que pudieran haber quedado en la sangre y demás tejidos del organismo.

La decisión de aplicar un baño de 8 horas a los 60 días de ayuno, produjo cierta alarma entre algunos miembros de mi familia que vigilaban con impaciencia, esperando con ansiedad que el reloj marcara las 20.30 horas a la que creían no llegaría con vida, y cuál no sería su asombro y alegría cuando al llegar la hora indicada, me dejé estar 10 minutos más en el baño, resultando entonces de 8 horas y 10 minutos, en el que bajé 1 kilo y 300 gramos de peso, dando así por terminada la prueba de fuego (por así decirlo) con una baja total de 16 kilos, y lejos de ocurrir lo que mi esposa esperaba sobre los posibles malos efectos del famoso baño, salí de él reconfortado, con una voz fuerte, natural, que no peseía al entrar en el baño. Me fuí a acostar de inmediato sin tomar absolutamente nada y el día 14 de Octubre, con una satisfacción moral que no pude explicar, daba principio a la segunda etapa de mi vida y tomé como primer desayuno desde el 15 de Agosto que empecé a ayunar, una taza de caldo de ciruelas y seis ciruelas cocidas que masticaba y saboreaba juntamente con el caldo de las mismas.

Al terminar un ayuno, hecho a conciencia, se nota la psiquis cambiada fundamentalmente: pensamientos sublimes acuden a la mente que prometen el triunfo de nuestras aspiraciones; manifiéstanse satisfacciones espi-

rituales que parece que la vida en espíritu dijera: "estoy en mi medio", ahora me manifestaré en todo mi esplendor, entiendo que la vida es pureza, salud, amor y felicidad; por el contrario, la enfermedad representa la antítesis de la higiene, la corrupción y la degeneración del organismo, dicho en términos claros.

En virtud de las conclusiones a las cuales hemos llegado con respecto al ayuno, nos hemos impuesto el deber de hacer un día de ayuno cada mes lunar, o sea cada día de luna llena, además del día de régimen de frutas que hacemos una vez por semana desde hace más de 15 años y un ayuno de limpieza completa que haré cada cinco o más años, medidas que considero muy prudentes y necesarias para conservar nuestra salud, alegría y espíritu de jovialidad.

Como no dudamos podría interesar a ciertos lectores saber cómo rompimos el ayuno, diremos que lo hicimos en la forma corriente a este método que dejamos descripto en sus correspondientes capítulos, puesto que hicimos el ayuno en campañía de 8 ayunadores más y tomábamos los líquidos en una misma mesa.

Nerviosidad y dilatación de estómago

Srta. Amalia Barile, argentina, soltera, 17 años, 45 kgs. de peso, 1.54 mts. de estatura, temperamento muy nervioso, de la localidad de Río Cuarto (Córdoba).

Esta señorita, internóse en la C. E. N. A. en compañía de su señora madre y su hermanita Olga a principios de Febrero del año 1933. Desde aquella fecha hasta el 10 de Noviembre del mismo año, siguió un régimen de alimentación y vida higiénica natural; en estos nueve a diez meses obtuvo un resultado medianamente favorable.

El día 10 de Noviembre internóse nuevamente en la Colonia en compañía de su señora madre, con el deliberado propósito, esta última, de someterse a un ayuno completo y aconsejar hacerlo también a su hija Amalia, si su estado se lo permitía una vez consultado con la Dirección de la Colonia.

Madre e hija empezaron un ayuno completo a los pocos días de internadas, pues ya llegaron preparadas para

ello, dado que, como queda dicho, practicaban en su casa el régimen racional ordenado, desde hacía varios meses. *Gracias a las ventajas del nuevo método de ayuno a base de caldos y jugos pudo someterse al mismo la Srta. Barile, cosa que seguramente no hubiera podido hacer con el viejo sistema a base de agua o tisanas con miel o limón, pues su extremada delgadez y estado de desnutrición no le habrían permitido ayunar ni diez días.*

Durante el ayuno sólo perdió seis kilos de peso, de modo que al terminar el ayuno a los 40 días, sólo pesaba 39 kilos. La limpieza intestinal y a su vez de la sangre y demás tejidos le permitió después del ayuno, asimilar los alimentos con suma facilidad, adquiriendo un perfecto estado de nutrición y dominio del sistema nervioso tal, como desde hacía muchos años no le era posible obtener.

Su temperamente era extremadamente nervioso y sensible, de imaginación aguda y por lo tanto muy convencida de las verdades del sistema natural.

Su señora madre tuvo necesidad de prolongar su ayuno hasta los cincuenta y cinco días, fecha en que también terminó su limpieza interna, viéndose libre de un molesto y voluminoso vientre, así como de una afección a los riñones que un régimen de alimentación equivocada le había producido con el andar de los años, estados éstos de los que tanto la madre como la hija, no pudieron librarse mediante los tratamientos alopáticos, ni aun con las viejas y empíricas prácticas del naturo-vegetarismo.

He aquí lo que nos escribe:

Río Cuarto, Abril 22 de 1935.

Estimado Profesor:

Cúmpleme enviarle la presente, para dejar constancia de mi sincera gratitud hacia usted y la Colonia Naturista Argentina de Roldán, pues el éxito que he obte-

Srta. Amalia Barile, antes de empezar el ayuno

Srta. Amalia Barile 5 meses después de terminado el ayuno

nido, para mi salud con el sistema del naturismo y el ayuno, que en esa Colonia se practica, es ampliamente rotundo. Desde hacía mucho tiempo, he estado en cura y

tratamiento de muchos médicos, pero siempre con resultado negativo. Mis dolencia y mi malestar motivados por debilidad nerviosa y dilatación del estómago, me hacían perder peso día a día, y con ello mi mal se agravaba a paso agigantado, hasta que he tenido la feliz idea de trasladarme a esa Colonia. Después de los cuarenta días de ayuno, al que Vd. me ha sometido, empecé a experimentar mejoría, que, siguiendo extrictamente el régimen naturista que Vd. me ha implantado, se ha convertido en mi completo restablecimiento a pesar del corto plazo que lo practico.

He aumentado quince kilos y me siento muy bien y contentísima de haber recuperado completamente la salud, cosa que hacía varios años había perdido. Le adjunto a la presente mis fotografías para que Vd. las publique en testimonio de la verdad.

Agradecida, lo saluda afectuosamente

(Firmado) *AMALIA BARILE.*

Asma bronquial grave

Datos personales. — Sr. Santiago Casado, español, soltero, peluquero, 39 años, 58 kg. de peso, 1.75 mts. de estatura, temperamento bilioso, residente en San Marcos Sierra (Pcia. de Córdoba).

Este señor sufría de asma bronquial desde hacía 10 años, y no pudiendo hallar alivio a su grave dolencia por los recursos usuales de la medicina, internóse en la Colonia Escuela Naturista Argentina, donde después de una breve preparación, sometióse a un ayuno, que practicó en la misma época y juntamente con el autor y otros compañeros.

Entre los centenares de ayuynadores que hemos dirigido personalmente, llevados como quien dice de la mano, podemos contar el caso del Sr. Casado como uno de los más curiosos respecto al efecto que producían en él los jugos y caldos oxidantes que tomaba durante la práctica de los 44 días que duró su ayuno. El fenómeno con-

sistió en la regularidad de sus evacuaciones sin enemas y con *un paulatino aumento de peso* como veremos más adelante. Durante el proceso del ayuno que transcurrió sin molestias dignas de mención, no fué necesario recurrir a ningún lavaje intestinal, por cuanto la acción activa de los caldos y jugos de frutas que tomaba, resultaron suficiente para promover hasta dos o tres evacuaciones diarias, habiendo efectuado ciento treinta evacuaciones durante los 44 días de ayuno.

Esto nos permitió calcular en peso, la cantidad aproximada de materias tóxicas expulsadas que oscilaron entre doscientos y cuatrocientos gramos por evacuación, lo que, aun tomando la cifra mínima por base, o sean, doscientos gramos de materia compacta, nos da un resultado de *26 kilos de materia putrefacta,* que se hallaba depositada en los intestinos del señor objeto de este relato. Qué extraño es que la enfermedad asmática que aquejaba al Sr. Casado, resultara incurable por los procedimientos alopáticos, si las causas de la mencionada enfermedad radicaba en el foco infeccioso constituido por 26 kilos de pudredumbre que alimentaban la sangre de toxinas y venenos? Este caso así como los centenares más de ayunadores que hemos observado, nos dan la plena confirmación de que las causas alimentadoras de las enfermedades que resulten rebeldes a todos los tratamientos, las hallamos en el aparato digestivo.

Este ejemplo del Sr. Casado, viene a darnos luz sobre la proporción y lugar de nuestro cuerpo en que radican los focos de microbios, impurezas y venenos que

constituyen causa y combustible alimentador de las rebeldes enfermedades y acortamiento de nuestra vida. Esto hará meditar al menos reflexivo sobre la necesidad de metodizar el régimen alimenticio y que enfermos y sanos *tenemos del ayuno,* si deseamos conservar y aumentar nuestra salud y jovialidad.

No acertamos a explicarnos por qué fenómeno fisiológico particular, asimilaba el señor Casado totalmente los caldos y jugos de frutas después de remover las viejas estancaciones de residuos que diariamente le permitían eliminar del intestino, dándose también el raro y excepcional caso de aumentar de peso, pues, en el curso de los treinta primeros días de ayuno, acusaba la balanza *un aumento de dos kilos* que bajó luego en los catorce días últimos, mas si se tiene en cuenta que, los tres últimos días de comprobación de haber llegado a la limpieza total del intestino, sólo tomó agua apenas endulzada con un poco de miel, quedando así en el mismo peso el último día de ayuno que el día que empezó. Esto da a entender que los 26 kilos de residuos de la combustión expulsados, *habían sido repuesto por un material de sangre y tejidos renovados,* trayendo como consecuencia lógica, un alivio en los accesos asmáticos que puede calcularse en un ochenta por ciento y que, en pocos meses más de practicar un régimen cuidado de acuerdo a la combatibilidad alimenticia, llegó a su completo restablecimiento, como lo demuestra la carta que insertamos a continuación:

San Marcos de las Sierras, Agosto 26 de 1935.

De mi mayor consideración:

Esta es para saludarle a Vd. y demás familia y al mismo tiempo para manifestarle mi mayor agradecimiento y regocijo, por el buen estado de salud en que me encuentro, después de haber hecho el ayuno en esa Colonia que Vd. dignamente dirige, y que para mí ha sido la tabla de salvación, pues he conseguido en tan corto plazo

Sr. Santiago Casado 9 meses después de haber terminado su ayuno de 44 días

de tiempo con el Naturismo, y especialmente CON EL AYUNO, lo que no pude lograr en doce años de tratamiento con especialistas y drogas a que estuve sometido.

Por eso, en agradecimiento a Vd. y cumpliendo con un deber idealista y humanitario, no puedo menos de mandarle esta pequeña nota junto con mi fotografía, para que sirva de testimonio y si Vd. lo cree conveniente la haga publicar en el libro que con respecto al ayuno piensa publicar en el corriente año, y por el cual, si algún asmático lo leyera, pueda acercarse al naturismo, que es el camino del triunfo en tratamientos de enfermedades.

Sin otro motivo y deseándole mucha prosperidad en la Colonia, lo saluda

S. S. S.

(Firmado) *SANTIAGO CASADO*

Ciática y reumatismo muscular crónico

Datos personales. — Sr. Ricardo Fernández, más o menos 40 años, español, 69 kg. de peso, 1.62 mts. de estatura, temperamento sanguíneo, residente en Pergamino (Pcia. de Buenos Aires).

Este señor llegó a solicitarnos el ingreso en la Colonia el día 3 de Mayo del año 1932, siendo en ese momento rechazado por la Dirección dado el aspecto de gravedad que presentaba. Días después a insistencia de un amigo, lo recibimos en calidad de internado.

En el primer momento, dado su desconocimiento en la materia, negaba la posibilidad de resistir 40 días de ayuno (pues en aquella época practicábamos todavía el ayuno de acuerdo al método de Suvorin, es debir, a base de agua sola con un poco de miel o jugo de limón), pero no tardó en cambiar de opinión, solicitando ayunar él mismo, cosa que por el momento no le permitimos dado

los fríos que arreciaban en aquel invierno. Llegada la primavera hizo en perfectas condiciones un ayuno completo con el consabido éxito que dicho señor expresa por escrito al retirarse de la mencionada Colonia:

Sr. Ricardo Fernández 8 días después de terminado su ayuno de 41 días con agua y miel

Ricardo Fernández, al ser dado de alta y retirarse de la Colonia Escuela Naturista Argentina, de Roldán, henchido de sincera gratitud a la causa naturista y en particular a la Dirección de la mencionada Colonia, quiere dejar constancia de la eficacia de la curación radical obtenida en su rebelde caso de ciática y reumatismo articular.

Después de haber pasado dos años enfermo en el Hospital "Alvear" de la Capital Federal, mi enfermedad

degenaraba en parálisis hasta el extremo que sólo podía moverme con el auxilio de muletas, habiendo recibido además el triste pronóstico del Prof. de la Facultad, cuyo nombre quiero reservar, de que "mi enfermedad no tenía cura".

Por recomendación de una persona de nobles sentimientos por cuya actitud le quedaré siempre agradecido, me interné en la mencionada Colonia naturista de Roldán, donde he recuperado completamente mi salud, echando mano entre otros recursos, a un largo ayuno de cuarenta días que me facilitó la limpieza total de los intestinos, sangre y demás jugos glandulares.

Hoy, después de haber retornado a la vida, lleno de salud y optimismo, sería un egoísmo de mi parte silenciar las bondades de este valioso sistema, que tanto dolor ha mitigado a los humanos, llevando paz y tranquilidad a numerosísimos hogares.

Disponga Sr. Director de estas líneas y de mi fotografía, en la forma que crea más conveniente, y deseando vea cumplidos sus más nobles anhelos de mejorar la raza, le saluda muy atte.

S. S. S.

(Firmado) *RICARDO FERNANDEZ*

Roldán, Diciembre 31 de 1932.

Agotamiento nervioso

Datos personales. — Sra. Constanza de Gramage, 33 años, casada, argentina, 1.58 mts. de estatura, 38 kilogramos de peso, temperamento nervioso, residente en General Alvear (Pcia. de Mendoza).

Internóse esta señora en la Colonia el 11 de Octubre de 1934, donde se sometiera después de algunos días, por su propia y espontánea voluntad, a un ayuno que creíamos necesario prolongar hasta los 42 días.

Soportó perfectamente el ayuno a pesar de su estado de agotamiento nervioso y corporal, como lo demuestra su peso muy por debajo del que por su edad y estatura correspondería.

Sufría serias anomalías de la menstruación, palpitaciones al corazón, estreñimiento y debilidad general. Durante los primeros días de ayuno debió soportar pequeños dolores de estómago producidos por el uso excesivo de la miel que agregara a los caldos de ciruelas o jugos de naranjas y que se corrigieron con sólo dejar de usar

dichos productos (comprobando una vez más que todo alimento reconcentrado como lo es la miel, debe prohibirse o hacer uso muy moderado cuando el organismo se halla debilitado).

Seis meses después, la Sra. de Gramage me enviaba la carta y fotografías que van a continuación:

Sra. Constanza de Gramage al terminar su ayuno de 42 días

Sra. Constanza de Gramage 6 meses después de terminado el ayuno

General Alvear, Julio 16 de 1935.

Muy distinguido profesor:

Habiendo transcurrido ya más de seis meses desde que me ausenté de esa colonia, le dirijo la presente para

agradecerle los sanos consejos y enseñanzas que en ella he recibido y más que nada para puntualizar mi firme convicción sobre la eficacia del ayuno como medio de curación y de regeneración.

En efecto, después de 42 días de ayuno a que estuve sometida bajo su dirección y no obstante sufrir de debilidad general, pobreza de sangre y otras dolencias, hoy bien puedo decir que estoy completamente mejorada y una vez más convencida que, interpretando bien el Naturismo, es el único medio eficaz para curar y me es muy grato manifestar que muchas de mis dolencias han desaparecido.

Si Vd. lo cree de utilidad, por mi parte lo autorizo a publicar estas líneas en la confianza que servirán de estímulo para los lectores.

Con mi mayor respeto, saludo a Vd. atte.

(Firmado) *CONSTANZA DE GRAMAGE*

Reumatismo con anquilosis en las caderas

Datos personales. — Sra. Catalina de Moltedo, alemana, 42 años, casada, 1.62 mts. de estatura, 94 kgs. de peso, temperamento sanguíneo, residente en Zenón Pereyra (Pcia. de Santa Fe).

Al ingresar esta señora en la Colonia, en el mes de Febrero del año 1934, era tal su estado, que para caminar debía hacerlo ayudándose con una muleta. Su corpulencia era extraordinaria.

Estuvo solamente un mes porque compromisos familiares la reclamaban en su hogar; tomó al partir un baño llamado "lavado de la sangre", en el que rebajó tres kilos de peso, marchándose contenta y optimista por la mejoría obtenida en sólo treinta días, para volver a internarse en la primavera próxima, con el fin de coronar su curación total con la práctica de un ayuno, cuyo propósito fué llevado a cabo al pie de la letra, con el resultado que excusamos detallar, dejando la palabra a nuestra ex-internada Sra. de Moltedo, quien nos escribe a los nueve meses de haber terminado su ayuno en la Colonia Escuela Naturista Argentina:

Sra. Catalina de Maltedo. Foto tomada al terminar su ayuno de 40 días

Sra. Catalina de Maltedo a los 9 meses después del ayuno

Zenón Pereyra, Julio 4 de 1935.

Muy estimado Profesor:

Deseando cooperar con mi óbolo al engrandecimiento de su libro NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO que tiene en

preparación, pláceme adjuntarle mi fotografía, tomada nueve meses después de haber practicado en su Colonia el ayuno y dieta que curan y rejuvenecen de verdad.

Para bien de los que sufren sin hallar alivio para sus males, es que deseo dejar constancia de mis ocho años de sufrimientos con horribles dolores periódicos que no desaparecían a pesar de los diversos tratamientos medicamentosos, amén de las inyecciones que, lejos de curarme, me produjeron un anquilosamiento de las articulaciones de las caderas que sólo podía andar con muletas y que como Vd. recordará hacía cinco meses que no podía sentarme, teniendo en consecuencia que comer de pie o acostada, y a los doce días de empezar la nueva dieta, pude ya sentarme. Luego siguió mi progresiva mejoría para llegar mediante el ayuno al estado en que hoy me permite hacer los trabajos sin interrupción y sin ayuda de nadie.

Haciendo votos para que tan eficaz sistema se difunda por todas partes y al mismo tiempo dispuesta a dar informes a quien los necesite, le saludo afectuosamente.

(Firmado) *CATALINA DE MOLTEDO*

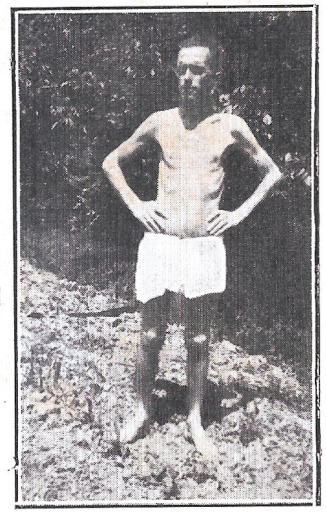
Dispepsia nerviosa y estómago caído

Datos personales. — Sr. Francisco Burdisio, argentino, 25 años, soltero, comerciante, 1.63 mts. de estatura, 52 kgs. de peso, temperamento nervioso, residente en Las Varas (Pcia. de Córdoba).

Internóse en la Colonia Escuela Naturista Argentina el día 11 de Septiembre del año 1934. Sentía dolores y sensación de hinchazón a cada lado del vientre bajo las falsas costillas. Durante el ayuno sólo sintió pequeños dolorcillos al vientre en determinados días hasta los treinta de haber empezado, produciéndose dichos dolorcillos cuando se operaban desprendimientos del intestino.

El ayuno del Sr. Burdisio fué una excepción, por su corto tiempo empleado en obtener la limpieza total del intestino, pues sólo tardó 39 días, quedando así demostrado una vez más, que el tiempo necesario para hacer un ayuno completo, es decir, hasta obtener la limpieza

total del intestino, depende de una serie de factores, como son: estado del intestino, edad, vitalidad del enfermo, temperamento, estado mental, lugar y condiciones más o menos favorables en que se practica el ayuno, etc., etcétera.



Sr. Francisco Burdisio, al terminar su limpieza intestinal; fué éste el único caso que entre nuestros observados lo consiguió en 39 días

El Sr. Francisco Burdisio 7 meses después de su ayuno

El Sr. Burdisio bajó 6 kilos de peso, los que recobró con creces en breves semanas, pues el organismo limpio de lo que constituye la causa de todos los achaques, normaliza las funciones y aprovecha mejor los alimentos.

He aquí lo que nos escribe:

Las Varas (Pcia. de Córdoba)

Distinguido Profesor:

El motivo que me induce a dirigirme a Vd. es para acusar recibo a su estimada carta, la cual ha sido para mí, un placer en recibirla, aprovechando a su vez para mandarle el testimonio para su libro.

Este mi testimonio, estimado profesor, es tan sincero como lo son mis propias convicciones, puesto que con el ayuno y régimen vegetariano en la convalecencia del mismo, he conseguido lo que yo creía imposible con la medicina.

Referente a mi estado actual, manifiéstole que me encuentro en perfectas condiciones, seguimos siempre con sus instrucciones las cuales tengo bien presentes en prueba de gratitud hacia Vd. y el método con el cual logré en poco tiempo la salud, que los galenos en muchos años no me pudieron dar.

Refuerzo este testimonio con mi fotografía, la cual dirá a Vd. más que mis palabras, de mi estado actual y al mismo tiempo será portadora de mi más sincera amistad y cariño hacia Vd. y familia.

(Firmado) *FRANCISCO J. BURDISIO*

Artritismo, reumatismo

Datos personales. — Anita de Manchini, argentina, casada, 43 años, 1.78 de estatura, 67 kgs. de peso, temperamento bilioso, residente en Río Cuarto (Provincia de Córdoba).

En el mes de Marzo del año 1935, llegó a la Colonia Escuela Naturista Argentina la señora de Manchini, imposibilitada casi totalmente para caminar, que lo hacía arrastrando los pies para evitar la tensión y el dolor que una marcha normal produce en nervios y tendones en semejante estado.

Con vientre algo caído, un poco pesimista dado el mal resultado en sus tratamientos anteriores, desde las primeras semanas que se internara en la Colonia, alentada por una familia que la recomendara, mejoró su estado de ánimo, se sometió a un ayuno que hubo de postergarse hasta los 50 días que transcurrieron sin mayores alternativas dignas de mencionar.

Dado la anomalía del intestino (vientre caído), a pesar de la acción laxante de los caldos de ciruelas, oxidante, y del jugo de uvas (este último rebajado con agua dado su concentración de azúcares por ser la uva muy madura), las eliminaciones intestinales eran lentas.

Sra. Anita M. de Manchini 6 semanas después de haber terminado su ayuno de 50 días

Llegó perfectamente bien al final de la limpieza intestinal, que se obtuvo a los sesenta días de haber empezado el ayuno, habiendo experimentado una baja de peso sólo de 10 ½ kilos. Por la carta testimonio que sigue, se observarán los resultados obtenidos:

Río Cuarto, Junio de 1935.

Estimado profesor:

Esperaba acabarme de reponer del ayuno, para ver como quedaba mi cuerpo y escribirle noticiándole mi estado de salud, lo cual hago al haber transcurrido seis semanas de haber terminado mi ayuno de cincuenta días, practicado bajo su dirección en esa Colonia.

No tendría palabras para expresar mi gratitud hacia Vd. y la familia Barile de esta ciudad que me aconsejó que me internara en la Colonia Naturista que tan dignamente dirige.

Vd. sabe bien como llegué yo a ésa, apenas podía caminar del terrible reumatismo que me acosaba desde hacía cinco años y que, a pesar de haberme tratado médicos alópatas, y con el naturismo, quizás mal aplicado, no pude conseguir sino leves mejorías recrudeciéndome después mis dolores en forma mortificante.

Desde los primeros días de ayuno empezó ya la mejoría en forma progresiva tan notable, que siguió acentuándose hasta que a los cincuenta días de ayuno quedó mi aparato digestivo limpio y extinguidos mis dolores reumáticos, tan rebeldes a los demás tratamientos.

De diez y medio kilos de peso que perdí en los cincuenta días de ayuno, a las seis semanas estoy ya cerca de recuperarlos, además de sentirme ágil y rejuvenecida.

Adjúntole mi fotografía, para que con esta carta la publique Vd. en su libro NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO, para que así otros dolientes que la lean tengan la suerte que yo he tenido con el ayuno.

(Firmado) *ANITA M. DE MANCHINI*

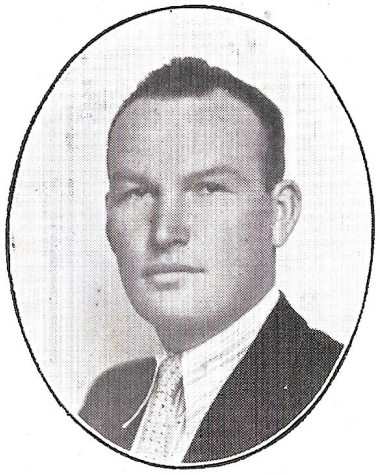
Hernia y catarro gastrointestinal

Datos personales. — Teodoro Hikawezuk, soltero, argentino, agricultor, 26 años, 80 kgs. de peso, 1.90 mts. de estatura, temperamento linfático, residente en Colonia Alvear Oeste (Pcia. de Mendoza).

Desde niño sufría de hernia. Internóse en la Colonia Escuela Naturista Argentina el 1º de Septiembre de 1931 en la que permaneció 14 semanas y dos días, o sea cien días, de los que ayunó 25, a base de agua ligeramente endulzada con miel, como lo hace notar más abajo en la carta que él mismo nos escribe, y que publicamos a continuación. Salió curado de la hernia y muy mejorado del catarro gastrointestinal del que podía haber salido restablecido si hubiera practicado el ayuno completo que, dado el sistema agotador que ensayábamos en aquel entonces, no pudo completarlo. No obstante, un año después con la práctica de un régimen vegetariano compatibilista, se hallaba completamente curado:

Colonia Alvear Oeste, Julio de 1932.

Deseándole disfrute de perfecta salud como nosotros, paso a comunicarle que a pesar del tiempo transcurrido desde que salí de la Colonia Escuela Naturista Argenti-



Sr. Teodoro Hikavvezuk cuatro años después de la cura para la que ayunó sólo 25 días

na, no he sentido ningún síntoma de la vieja hernia, que parece haber quedado completamente curada.

Es un triunfo más que puede anotarse el naturismo en su fama, pues son pocos los que conocen que la hernia o quebradura puede curarse sin operación. Hoy me hallo perfectamente bien y le mando una fotografía para que junto con estas líneas pueda Vd. demostrar con hechos,

publicando en su revista "Vida Nueva", las maravillosas curas que bajo su dirección pueden obtenerse en la Colonia Escuela Naturista Argentina para los sedientos de salud que no les satisfacen otros sistemas curativos.

Lo saluda muy cordialmente, su amigo

(Firmado) *TEODORO HIKAWEZUCK*

Acidosis

Datos personales. — José Revelli, argentino, soltero, mecánico, 30 años, 73 kgs. de peso, 1.76 mts. de estatura, temperamento linfático, residente en Río Cuarto (Pcia. de Córdoba).

El Sr. Revelli estuvo internado durante seis meses en la Colonia Escuela Naturista Argentina, desde el 3 de Abril de 1933, donde con un ayuno completo y otras enseñanzas sobre naturismo, libróse de una alteración de la sangre, estreñimiento, principio de dispepsia, etc. Como él lo confirma, después de haber transcurrido más de dos años sin que en su organismo se haya producido el más mínimo entorpecimiento, se ha convertido en un fervoroso defensor y propagandista del Naturismo. He aquí su carta:

Río Cuarto, 1935.

De mi mayor consideración:

En primer término me he impuesto debidamente que ya se encuentran muy adelantados los trabajos para el

libro que se titulará NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO que Vd. está actualmente escribiendo.

Desde luego, hágole llegar mis más fervientes votos de éxito, ya que en su especialidad y constante práctica, no se hace necesario mis argumentos ni tengo palabras de agradecimiento suficientes para constatar las bondades del ayuno que practicara en esa Colonia Naturista por espacio de 47 días dentro de los meses de Agosto y Septiembre de 1933.

Desde aquella fecha hasta estos momentos, no he tenido ni tengo que lamentar entorpecimientos en el organismo, dolores ni sufrimientos de ninguna especificación. En resumen, tanto el aparato digestivo como los demás órganos han venido funcionando durante estos dos últimos años con la exactitud de un cronómetro.

Continuamente mantengo y practico las venerables y nobles enseñanzas que he adquirido durante la permanencia en esa Colonia Escuela Naturista, que son el verdadero timón de la salud y felicidad humana.

Muy complacido, lo saluda

S. S. S.

(Firmado) *JOSE REVELLI*

Dispepsia nerviosa y estreñimiento pertinaz

El Sr. Esteban Musumarra, de Rosario (Pcia. de Santa Fe), nos escribía en Mayo de 1931, una carta por demás conceptuosa, de la cual extractamos los siguientes párrafos:

Estimado maestro y amigo:

Yo he sufrido durante unos veinte años más o menos de estreñimiento pertinaz, habiéndome sometido a varios y molestos tratamientos ordenados por eminentes médicos de esta ciudad y otras, que, lejos de mejorarme, la enfermedad avanzaba atacándome a los riñones, al hígado, fuertes dolores de cabeza, falta de apetito y una neurastenia terrible.

Me bastó ingresar en la Colonia el día 9 de febrero del corriente año, para que a los pocos días mis intestinos principiaran a funcionar normalmente sin necesidad de píldoras ni purgantes de clase alguna, no obstante re-

conocer que aun me faltaba mucho que andar para estar totalmente curado, pues una enfermedad crónica que databa de veinte años, no podía pretender quedar totalmente restablecido en sólo seis meses, pero la inmensa mejoría obtenida hizo renacer en mí más que una esperanza, una seguridad, que siguiendo las instrucciones que teórica y prácticamente se suministraban en la Colonia, no me sería difícil llegar a curarme totalmente, puesto que el Prof. Abentin, a la vez que maestro se constituye en amigo de sus discípulos, y es por ello que no escatimó esfuerzo alguno en hacerme médico de mí mismo, mediante el estudio y las prácticas cotidianas a las que me sometía.

Un año después practiqué un ayuno de cuarenta y seis días, también en la mencionada Colonia, bajo el control y dirección del Prof. Abentin, logrando llegar a las buenas condiciones de salud en que hoy me hallo.

Sin otro particular reciba Vd. los saludos afectuosos de S. S. S.

(Firmado) *E. MUSUMARRA*

Demencia precoz

Datos personales. — María Pizzo, argentina, soltera, 22 años, residente en Ameghino, F. C. S.

A consecuencia de una conmoción nerviosa, a la edad de 22 años sufrió un ataque de locura. Pocos meses después, debido a un accidente sufrido por su mismo estado mental, se produjo una herida en la mandíbula inferior y fué necesario trasladarla a la Capital Federal e internarla en el Hospital Italiano donde permaneció varios meses sin obtener mejoría alguna.

Fué visitada por no menos de cuarenta médicos y diagnosticada de demencia precoz cuya curación, al decir de los padres, la consideraban los médicos muy problemática.

Acompañada de su hermana Italia, internóse en la Colonia Escuela Naturista Argentina el día 5 de No-

viembre del año 1933 y diez semanas después se hallaba perfectamente restablecida.

Ya en perfecto equilibrio mental, nos solicitó ayunar para asegurar su curación y previa conformidad de los

Srta. María Pizzo. Tomada dos años después de su curación y de haber hecho el ayuno

padres a quienes se consultó de antemano, se inició en un ayuno que duró treinta días.

Hoy, después de haber transcurrido casi dos años, nos escribe y envía la carta y fotografía que publicamos a continuación:

Ameghino, Septiembre 26 de 1935.

Estimado profesor:

Como habíale prometido cuando estaba en ésa, envíole mi foto para que vea como he quedado después de la operación que me hicieron en la cara, aunque no se nota mucho por los retoques que hizo el fotógrafo.

Puede Vd. disponer de la fotografía como guste. Yo jamás sabré como agradecerle el inmenso favor que hizo Vd. al curarme de la afección mental, y seré una eterna propagandista de su sistema de curación.

Siempre agradecida, salúdale atte. Igualmente a su familia saludos envíanle papá y mis hermanos.

(Firmado) *MARIA PIZZO*

Acidosis y constipación crónica con dilatacion cecal

Datos personales. — Oreste C. Testore, argentino, soltero, agricultor, 26 años, 54 klg. de peso, 1.62 mts. de estatura, temperamento nervioso, residente en Alicia, F. C. C. A., provincia de Córdoba.

A continuación detallamos el proceso del ayuno anotados día a día por el mismo Sr. Testore, internado en la Colonia Escuela Naturista Argentina, en el mes de Febrero del año 1934.

Fecha en que fué iniciado mi ayuno: Febrero 13 del año 1934.

Día 13 y 14.—*En general bueno y sin novedad.*

" 15 —*Por la mañana, buen estado de ánimo. Por la tarde pequeñas crisis nerviosas con algo de decaimiento.*

Día 16 —*Mañana: antes del desayuno, decaimiento, después animado. Tarde: en general, buen estado de ánimo.*

" 17 —*Mañana: buen estado de ánimo. Tarde: sin variación.*

" 18 —*Mañana: buen estado de ánimo. Tarde: algo de debilidad a las rodillas.*

" 19 —*Mañana: buen estado en general. Tarde: sin variación.*

" 20 —*Mañana: buen estado de ánimo; en las evacuaciones intestinales se empieza a notar la expulsión de mucosidades. Tarde: buen estado en general.*

" 21 —*Mañana: muy descansado y buen ánimo; en las evacuaciones intestinales siguen las mucosidades con partículas sangrientas. Tarde: sin novedades.*

" 22 —*Mañana: la cabeza algo cargada; evacuación intestinal con mucosidades; algunos mareos. Tarde: sin variación.*

" 23 —*Mañana: algo de nerviosidad. Tarde: la cabeza algo cargada.*

" 24 —*Mañana: en general, buen estado. Tarde: sin cambio.*

" 25 —*Mañana: cabeza cargada, algunos dolores neurálgicos; evacuación intestinal abundante. Tarde: algo de nerviosidad.*

Día 26 —*Mañana: buen estado de ánimo; evacuación intestinal abundante; a las 11 horas un poco de decaimiento. Tarde: varias evacuaciones intestinales.*

" 27 —*Mañana: buen estado; evacuación intestinal en menor cantidad. Tarde: buen estado de ánimo.*

" 28 —*Mañana: buen estado de ánimo; evacuación intestinal abundante. Tarde: buen estado en general.*

1º de Marzo.—*Mañana: buen estado de ánimo; evacuación intestinal abundante en materia amarillenta y bolitas de naturaleza consistente. Tarde: buen estado en general, con algunas evacuaciones intestinales.*

Día 2 —*Mañana: muy buen estado de ánimo; mente muy despejada; evacuación intestinal en menor cantidad. Tarde: un poco de decaimiento.*

" 3 —*Mañana: muy buen estado de ánimo; evacuación intestinal abundante en bolitas negras y mucosidades. Tarde: a las 17 h. algo de debilidad a las rodillas; al acostarme algo de nerviosidad; pequeños dolores neurálgicos.*

" 4 —*Mañana: algo debilitado pero reaccionando luego del desayuno; evacuación intestinal abundante en mucosidades y materia negra. Tarde: inmejorable estado; a las 17 horas algo de decaimiento; a las 20 horas una abundante evacuación intestinal me trae un gran alivio.*

Día 5 —*Mañana: buen estado de ánimo, evacuación intestinal en menor cantidad que de costumbre; a las 11 horas algo de decaimiento. Tarde: a las 16 horas buen estado de ánimo; más tarde un poco de pesadez de la cabeza; dos evacuaciones intestinales más.*

" 6 —*Mañana: buen estado; evacuación intestinal en menor proporción; algunos dolores en las rodillas. Tarde: de las 15 horas en adelante hasta la noche, gran decaimiento y dolor de cabeza. Noche: sueño tranquilo.*

" 7 —*Mañana: la cabeza algo pesada; después de los ejercicios y del desayuno desaparece el síntoma. Tarde: un poco de decaimiento; evacuación intestinal en menor proporción.*

" 8 —*Mañana: un poco decaído y la cabeza algo cargada; a las 12 horas desaparece este síntoma; la evacuación intestinal la más reducida hasta la fecha. Tarde: algo decaído; algunos dolorcitos neurálgicos.*

Día 9 —*Mañana*: *la cabeza algo cargada y un poco decaído; evacuación intestinal muy abundante, unos 300 gramos de materia negra y grisácea con bastante mucosidades blancas y amarillas; después de esta deposición, una gran sensación de alivio. Tarde*: *buen estado, con otras evacuaciones de mucosidades.*

" 10 —*Mañana*: *cabeza algo pesada; evacuación intestinal reducida en mucosidades. Tarde*: *algo de debilidad a las piernas; estado de ánimo bueno.*

" 11 —*Mañana*: *buen estado de ánimo; evacuación intestinal más abundante que el día anterior, consistiendo en materia negra y mucosidades; después de evacuar, mucha sensación de bienestar. Tarde*: *un poco de debilidad; dos evacuaciones intestinales más.*

" 12 —*Mañana*: *buen estado; evacuación intestinal unos 200 gramos consistiendo en mucosidades y materia negra pegajosa. Tarde*: *en general buen estado.*

" 13 —*Mañana*: *buen estado; evacuación intestinal en menor proporción que el día anterior, consistiendo ésta, en partes, de mucosidades y de otra materia; después de la evacuación mucho bienestar. Tarde*: *buen estado; dos evacuaciones intestinales más.*

Día 14 —*Mañana*: *buen estado de ánimo; mente clara; evacuación intestinal poca cantidad, en mayor proporción de mucosidades. Tarde*: *buen estado; dos evacuaciones intestinales más.*

" 15 —*Mañana*: *buen estado de ánimo; mente clara cada vez más despejada; evacuación intestinal reducida. Tarde*: *en general buen estado.*

" 16 —*Mañana*: *buen estado; evacuación intestinal reducida consistiendo en mayor parte de mucosidades. Tarde*: *sin variación.*

" 17 —*Mañana*: *muy buen estado de ánimo; mente muy despejada; evacuación intestinal reducida. Tarde*: *algo decaído; otra evacuación intestinal.*

" 18 —*Mañana*: *buen estado de ánimo; evacuación intestinal reducida en mucosidades. Tarde*: *sin variación de estado; dos evacuaciones intestinales más.*

" 19 —*Mañana*: *buen estado de ánimo; evacuación intestinal reducida en mucosidades Tarde*: *un poco de alteración nerviosa. Sueño tranquilo.*

" 20 —*Mañana*: *buen estado en general; evacuación intestinal reducida en mucosida-*

des. Tarde: buen estado; dos evacuaciones intestinales más.

Día 21 —*Mañana: buen estado de ánimo; evacuación intestinal abundante; antes del lavaje intestinal una evacuación natural. Tarde: buen estado en general; una evacuación intestinal.*

" 22 —*Mañana: algo decaído; evacuación intestinal reducida en mucosidades. Tarde: buen estado en general; una evacuación intestinal.*

" 23 —*Mañana: buen estado de ánimo; mente cada vez más despejada, más optimista; evacuación intestinal reducida en mucosidades. Tarde: buen estado en general.*

" 24 —*Mañana: algo de nerviosidad, la que desaparece después de los ejercicios. Tarde: buen estado en general; una evacuación intestinal natural.*

" 25 —*Mañana: buen estado en general y a veces se hace presente mucho ánimo. Tarde: buen estado; una evacuación natural después del lavaje; pocos residuos.*

" 26 —*Mañana: buen estado; evacuación intestinal reducida en mucosidades. Tarde: buen estado de ánimo en general.*

" 27 —*Mañana: buen estado; evacuación intestinal en regular cantidad de mucosidades y otras materias. Tarde: buen estado general.*

Día 28 —*Mañana: excelente estado de ánimo; evacuación intestinal reducida, consistiendo en pequeñas mucosidades y agua color verdosa. Tarde: un poco de nerviosidad por haberme excedido en el baño de sol, síntoma que desaparece antes de la hora de cenar.*

" 29 —*Mañana: excelente estado de ánimo, a pesar de la altura del ayuno; evacuación intestinal como agua algo cargada. Tarde: buen estado.*

NOTA. — Desde el día 22 de Marzo en adelante, se empezó a despertar, en gran intensidad, el apetito. Desde el día 26 de Marzo en adelante me sentí cada vez más optimista, mente más despejada y más fuerte físico y mentalmente.

También nos permitimos publicar a continuación, la carta que con fecha 12 de Septiembre de 1934, nos dirigiera este señor:

Alicia, Septiembre 12 de 1934.

De mi mayor estima:

Después de saludarlo a Vd. y Flia., Sr. Profesor, no tengo palabras capaz de agradecer los servicios recibidos

de Vd. y refiriéndome a mi estada en esa Colonia, como internado de la misma, debo mainfestarle hoy, después de cuatro meses de haberme venido de ésa, mi completa satisfacción en cuanto a mi estado de salud, pues mi ayuno de 45 días practicado en la Colonia Escuela Naturista

Sr. Oreste Testore al haber terminado su ayuno de 45 días

El mismo señor Testore 45 días después de terminado el ayuno

Argentina, me ha dado los mejores resultados, al punto de creerlo indispensable para una cura completa.

La mejoría obtenida en mi persona, es la siguiente: sistema nervioso más calmo, mente más despejada, más resistencia a la fatiga, dentadura más firme, estado de

ánimo más optimista y habiendo aumentado de mi peso anterior, me siento mucho más ágil.

Todo esto lo he conseguido, Sr. Profesor, con el naturismo integral, la ciencia que Vd. dirige con tanto acierto. Lo arriba descripto, es lo que he conseguido, como ya he dicho con el naturismo científico, después de haber fracasado rotundamente con la ciencia oficial y haber agotado todas sus pruebas, pues mi último contacto con la ciencia oficial, ha sido el de haberme sometido conjuntamente con un hermano mío a una operación de apendicitis, habiéndome dado como resultado tanto a mí como a mi hermano, un fracaso más, pues lejos de tener mejoría, ha servido para agravar los males y quedar mutilados, puesto que a mi entender, el apéndice desempeña un papel muy importante en el cuerpo humano, pese al concepto de algunos médicos que alegan, estar demás este órgano, desafiando así a la naturaleza, que a mi juicio por más sabio que sea el hombre no es nada frente a ella, en cuanto a modificarla se trate, pues en ciertos casos podrá hacerlo con graves consecuencias.

Para ratificar mejor lo expuesto más arriba, le acompaño dos fotografías sacadas, la una al terminar mi ayuno de 45 días y la otra a los 45 días después de terminado el mismo, donde se podrá apreciar mi notable cambio.

A esta altura, no puedo menos que recomendar el sistema, en cumplimiento a lo que me dicta mi conciencia en bien de los que sufren, por lo que vería con agrado se hicieran públicas estas líneas para en caso pudieran ser

útiles a mis amistades, en especial, los de Alicia, que es donde podrá certificar personalmente lo expuesto en ésta.

Sin más por el momento, no me queda más que saludarle muy atte. a Vd. y Flia. y me firmo de Vd. affmo. y S. S.

(Firmado) *O. TESTORE*

Nefritis y tumor intestinal

Datos personales. — José Mormesa, argentino, casado, agricultor, 43 años, 75 kgs. de peso, 1.78 mts. de estatura, residente en Las Breñas (Gobernación del Chaco).

Le aquejaba un rebelde dolor de cintura y pierna derecha.

Al ingresar en la Colonia Escuela Naturista Argentina el 12 de Noviembre de 1933, no disponiendo de tiempo necesario, no pudo someterse al ayuno, pero su permanencia de un mes en la mencionada Colonia, le bastó para observar el suministro de jugos o caldos a los ayunadores, al propio tiempo que se convenció de la eficacia del ayuno al ver los efectos en los demás. Meses después y mediante algunos informes que nos solicitara, empezó un ayuno en su casa, que tuvo que prolongar sesenta y seis días, según nos comunica en su carta de Octubre de 1935, de la que extractamos algunos párrafos que van a continuación:

Desearía que publique en su libro algo sobre mi ayuno de 66 días. Durante mi ayuno despedí más de 200 cálculos fecales y un tumor blanco y he conseguido mucha mejoría.

Desde que vine de Rosario no he tomado ni un purgante. Preveo que todo lo que Vd. escriba sobre el ayuno, es una gran obra, porque yo, desde ese momento que lo hice, mis amigos no querían creer, hasta me desconocían por el cambio, habiendo mejorado hasta el color de la cara.

Por eso deseo que haga la publicación de ésta, y la fotografía que le acompaño (1), *para que la lean los compañeros naturistas.*

Yo he sufrido tres años acá, sin poder comer nada teniendo que tomar una droga en cada comida y ahora, desde ese día (habiendo transcurrido año y medio) no he tomado ni un solo purgante y para testimonio firmo ésta en Las Breñas, Territorio Nacional del Chaco, el 20 de Octubre de 1935.

(Firmado) *JOSE MORMESA*

---

(1) **N. de la R.** — La fotografía no fué posible publicarla, por no poder hacerse el respectivo cliché.

Un caso fuera de nuestro control

El Sr. Luis Calneggia, de Río Cuarto (Pcia. de Córdoba), nos envió los datos de su ayuno, efectuando sin caldos ni jugos de frutas, ateniéndose para su terminación, a la regla de 40 días que da Suvorin en su libro "La Cura por el Ayuno", pero que no prueba en forma categórica la terminación de la limpieza intestinal, objeto del ayuno.

Río Cuarto, Junio 25 de 1935.

Muy señor mío:

Agradeceré a Vd. publique en su libro NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO, este mi pequeño detalle de mi ayuno, llevado a cabo en Río Cuarto, F. C. C. A.

El día 9 de Mayo de 1935, a las 12 horas me pesé desnudo; pesaba 72 ½ kgs.; esa tarde no comí nada, agua

sola; al día siguiente pesaba 71 ½ kgs.; desde la fecha citada, tomé dos cucharadas (de las de sopa) de arena fina (1) por día; con ella conseguí que el intestino funcione permanentemente, no permitiendo el retroceso de cenizas a la boca.

Sr. Luis Calneggia. Foto tomada antes de empezar el ayuno

El mismo señor Calneggia al haber terminado el ayuno de 40 días a base de agua. Obsérvese la diferencia de estados al terminar los ayunos practicados con agua comparados con los que lo hacen con el Nuevo Método, etc.

(1) Con respecto a la ingestión de arena que hizo el Sr. Calneggia durante su ayuno, opinamos que no daría el mismo resultado a personas débiles, con dilatación, caídas, y otras deformaciones del intestino, tan comunes en nuestros días. — **Nota del autor.**

El día 18 de ayuno suspendí la arena para pesarme a los 20 días, sin arena en el vientre, cosa que verifiqué resultando un peso de 58 kgs.; debo hacer constar que durante mi ayuno, sólo he tomado como alimento, medio litro de jugo de uvas y un limón cocido en medio litro de agua; del todo mezclado, usaba dos cucharadas soperas toda ocasión que tenía que hacer un esfuerzo en mis actividades, que no cesaron durante el tiempo de mi ayuno. Por ejemplo: tenía que trasladarme día por medio de mi casa de campo que se encuentra a distancia 8 kilómetros de la ciudad de Río Cuarto sobre el camino a La Reducción (el citado licor lo usaba con una taza de agua).

Hice tanta economía del citado licor, que me alcanzó para todo el tiempo de mi ayuno; después de los 20 días, la arena la usaba día por medio (siempre dos cucharadas) esta arena salía de mi muerpo tal como si yo comiera verdura (la mayoría de los días) y cuando notaba un pequeño atraso, ayudaba con un enema de medio litro de agua tibia. Durante mi ayuno me he mantenido siempre fuerte; he llegado a observar que si se me presentaba alguna pequeña dolencia, que las atribuía a crisis debido a la expulsión de las cenizas intestinales, me aplicaba compresas de agua fría por espacio de 30 minutos, con lo cual me aliviaba. También atribuía esas dolencias a que nuestra parte activa desconocida por la mayoría de los hombres, se apura siempre en destruir lo que no sirve, y con esos elementos conserva el calor de nuestro cuerpo. A mí me ha sobrado calor siempre, y hasta tuve muchas veces que darme baños de asiento y otras, bañarme en el Río IV que pasa

a 600 metros de mi casa de campo, o sea, colindante con la propiedad.

He comprobado que en caso de dolencias durante el ayuno, basta una toalla doblada, colocada en el vientre por espacio de treinta minutos, para suprimir toda dolencia. Quiero decir con esto que, de hoy en adelante, toda persona que se encuentre enferma y no tenga medios para hacer cosas mejores, con sólo no comer puede curarse sin gastar nada; se entiende que con el ayuno, destruirá en el cuerpo las materias inútiles que estorban el buen funcionamiento de la circulación de la sangre y renovación de la misma, por la buena digestión; luego precisará una dieta sencilla para reconstruir las fuerzas perdidas.

Al terminar mi ayuno sin dificultades, el día 17 de Junio a la noche, pesaba 53,100 kgs. desnudo; el día 18 a la mañana empecé a comer un racimo de uvas, a las 12 horas un puchero vegetal con una papa del tamaño de un huevo de gallina, una cebolla ídem, dos zanahorias chicas, cocido en agua pura, tomé el todo sin aceite; a la noche otro puchero ídem. A las 15 h. del mismo día, un amigo me convidó con un pocillo de leche con un pedacito de pan; ese pan y leche me hizo el efecto como si pesara cien kilos; después todo fué bien, sin trastorno ninguno.

Durante mi ayuno, llegué a la casa del Sr. Wirbe Sabala, calle Balcarce 776, Río Cuarto; un pariente del citado señor estaba enfermo: la sangre no circulaba, tenía las piernas y el vientre hinchados, no podía dormir,

no orinaba, no iba de vientre; le aconsejé baños de sol, con compresas de agua fría al bajo vientre en combinación; no comer por ocho días, y como bebida, $ 0.20 de áloe y $ 0.20 de miel de abejas, con un litro de agua, el todo mezclado le aconsejé tomara un cuarto vaso por día (para ayudar al intestino y a la vez facilitar y fortificar el estómago). A los diez días ese hombre se fué a las sierras de Córdoba, en donde él se halla actualmente al escribir estas líneas, sino curado, pero muy mejorado.

Con lo dicho quiero dejar constancia de que en casos graves de hidropesía o recargo de ácido úrico, o simple grasa, lo mejor es no comer (cinco, diez, quince o veinte días o más según la capacidad y voluntad del paciente) con lo cual no sólo no se debilita la persona, sino que a los pocos días tendrá más fuerza.

RESUMEN. — Con el ayuno he obtenido en 39 días y medio la disminución de peso en 19 kilos, o sea que luego tendré el peso que yo crea conveniente pero con carne o tejidos renovados; he obtenido mejoramiento en la vista que antes sentía una cierta debilidad; he obtenido mejoramiento en la escritura, por cuanto mis nervios están calmados. Además he obtenido los medios comprobados que antes era para mí sólo teoría ajena; hoy puedo afirmar que la teoría de Suvorin, traducida por Monseñor Jaluff, se puede simplificar hasta el punto de que la persona que por sus ocupaciones y trato con el público, no tenga que privarse de realizar un ayuno de mie-

do al mal aspecto, por el mal olor que ocasiona el retroceso de cenizas fétidas por la boca, pues con ayuda de arena fina, las cenizas siguen su curso normal. Yo he usado dos cucharadas de arena, otros pueden usar una por día; yo he usado la arena con mucha anterioridad al ayuno.

Para evitar trastornos, el que se disponga a usarla, si no sabe, debido al estreñimiento excesivo, úsese enemas a tiempo, nunca purgantes (por cuanto no es el purgante el que hace el efecto, sino el cuerpo que se esfuerza por expulsar el purgante) en muchos casos después de haber tomado un purgante, se presenta fiebre gástrica.

Acompaño dos negativos, uno tomado antes del ayuno y otro al terminar. Nacido en 1885, con 13 años de práctica, estudio y teoría de varios autores naturistas.

Sin otro motivo y deseándole el mayor de los éxitos a su libro NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO, lo saluda muy atte.

(Firmado) *LUIS CALNEGGIA*

Otros casos más

A continuación y dada la profusión de datos contenidos en las cartas que algunos de nuestros ayunadores nos enviaran, nos limitaremos a publicarlas sin ninguna clase de comentarios.

Parálisis de ambas piernas

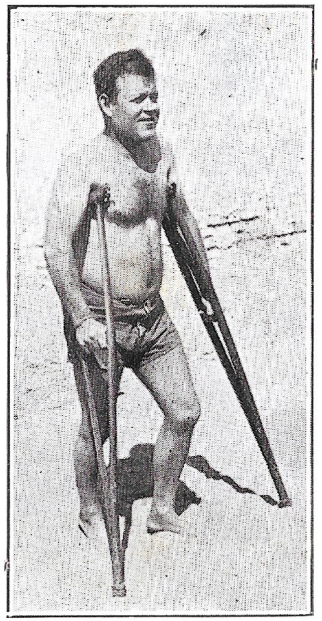
Datos personales. — Marcelino Moreno, español, soltero, picapedrero, 43 años, 64 kgs. de peso, 1.56 mts. de estatura, temperamento bilioso, residente en Tandil (Pcia. de Buenos Aires).

Julio de 1935.

De mi estima:

Después de haber transcurrido ya nueve meses desde que hice el ayuno y con la mejoría conocida ya por

usted, hoy tengo el agrado de remitirle una ligera reseña o historieta de mi vida en lo que a enfermedades se refiere, y los efectos obtenidos con el sistema natural y el



Sr. Marcelino Moreno, antes de practicar el ayuno

Sr. Marcelino Moreno, tomado tres meses después de haber practicado el ayuno de 78 días

ayuno que practiqué en esa Colonia tan dignamente dirigida por Vd., para que se sirva darle publicidad junto con las fotos que le acompaño, ya en el libro que tiene en preparación o bien en la prestigiosa revista "Vida Nueva", por lo que le doy anticipadamente las gracias.

El testimonio tiene por objeto hacer resaltar la ventaja de la cura natural con el insuperable método de ayuno, sobre la medicina alópata y, empezaré historiando desde el día en que me puse en manos de la mencionada ciencia médica, que fué el día 20 de Marzo de 1930, día fatal que me tomó una parálisis de medio cuerpo para abajo, habiendo perdido toda sensibilidad, al extremo de no poder contener las materias fecales ni la orina.

De inmediato fuí internado en el hospital "Santa Marina" de Tandil, donde me aplicaron las primeras inyecciones de yoduro sin obtener éxito alguno; el 11 de Abril del mismo año fuí trasladado a Buenos Aires e internado en el "Rawson"; allí me inyectaron "Bicianuro", sin éxito también; el día 20 de Mayo del mismo año, fuí trasladado al hospital "Fiorito" de Avellaneda (Pcia. de Buenos Aires) bajo la dirección de tres médicos famosos; durante once meses se me inyectó bicianuro, yoduro, sulfalsenol, leche estandalizada, suero y bismuto, y tantas otras cosas que no recuerdo y después de todo, ahí sólo conseguí poder arrastrarme sobre unas muletas y según los directores que me atendieron, la ciencia médica había agotado todos los recursos a su alcance, por lo cual me aconsejaban paciencia y resignación. Más o menos el 15 de Abril de 1931, me trasladé al hospital "Alvear" de Buenos Aires, donde me aplicaron una infinidad de series de inyecciones, las que sería largo mencionar por ser muchas. A los nuece meses terminaron dándome de alta, recomendándome resignación y perseverancia; según ellos no había más recursos ni mejores y el 12 de

Enero de 1932 me fuí a Tandil, paralítico e insensible como salí en 1930, sin poder mejorar la incontinencia intestinal ni de la orina.

Aquí concluye mi vía crucis hospitalaria y empieza un vegetarianismo mal llevado por desconocimiento, pero en honor a la verdad, diré que con más éxito que con la medicina. A los pocos días de régimen empecé a notar los buenos efectos, y la incontinencia de las materias antes citada iba desapareciendo. Fueron fortaleciéndoseme las piernas y empecé a caminar con un solo bastón, pero el día 20 de Septiembre de 1933, tuve la desgracia de fracturarme la pierna derecha y a consecuencia mi cura se atrasó, ya por la fractura como por la decepción sufrida.

No obstante, no recurrí a los doctores, habiéndome curado perfectamente y sin dolor alguno, por el método natural del Dr. Vander, quedándome la pierna tan perfecta, que no se conoce torcedura ni deformación, como frecuentemente suele suceder con las fracturas tratadas por la medicina.

En ese período y por intermedio de la revista naturista "Vida Nueva", me noticié de la existencia de la Colonia Escuela Naturista Argentina, en la cual me interné el día 13 de Agosto de 1934 y en la que con el buen régimen compatible y luego de 78 días de ayuno por el Nuevo Método, hoy después de nueve meses que nos separa del ayuno, puedo decir con satisfacción que me encuentro relativamente bien, habiéndome compuesto la digestión, la orina y de la incontinencia intestinal. Ahora camino con un bastón a ratos, pues recordará el lector que dije que fuí a la Colonia arrastrándome con dos muletas.

Los efectos del ayuno a los 28 días más o menos, cuando el intestino grueso terminó su limpieza, las evacuaciones eran más fétidas, ora oliendo a bismuto, ora oliendo a bicianuro, y así sucesivamente hasta que un día me di cuenta de que en la pierna, a la altura del muslo me veo tres extraños salpullidos en forma que, estrujando uno con la mano comprobé que tenía olor a bismuto y a los pocos días aparecieron otras dos ampollas más. No me queda duda ninguna que era el producto de las inyecciones.

A los 78 días terminé el ayuno, y a los dos meses más o menos, ya repuesto del ayuno, dejé las muletas y camino con dos bastones y a ratos con uno solo; estoy completamente persuadido que con el segundo ayuno que me propongo hacer en la próxima primavera, saldré caminando sin bastones y cantando loas al naturismo y bendiciendo hasta la hora en que me informé, sí, por qué no bendecirla si he aprendido a curarme y cómo tengo que regirme para no volverme a enfermar?

Agradeciendo al Sr. Abentin, todas sus enseñanzas y atenciones, me es grato saludarle muy atte.

(Firmado) *MARCELINO MORENO*

Hipertensión arterial y aortitis

He aquí una interesantísima historia clínica y dos testimonios que el prestigioso médico naturista Dr. Américo Balegno de S. M. Laspiur (Pcia. de Córdoba) nos envió gentilmente como pruebas irrefutables recogidas de sus experiencias sobre el ayuno, para que fueran publicadas en este libro.

Datos y antecedentes personales. — *Alfredo Giordana, italiano, casado, agricultor, 56 años de edad. Nada de importancia a lo que su infancia se refiere. Fumador. Regular bebedor (sobre todo vino). En su alimentación entra, aunque sin exageración, carnes de todas clases. Evacúa su intestino sólo una vez al día. No ha habido venéreas.*

Antecedentes de su enfermedad. — *A los 48 años empezó su enfermedad, con gran irritabilidad nerviosa, pesadez de cabeza y una tendencia invencible al sueño*

después de las comidas. Tres años después se presenta dolor de cabeza persistente con irradiación al brazo izquierdo; disnea de esfuerzo que le imposibilitaron dedicarse a sus ocupaciones. A principios del año 1933 se presentaron ataques efímeros y repetidos de hemiplegia derecha, con disartritia (10 minutos de duración, más o

Sr. Alfredo Giordana antes de empezar el ayuno

menos). Se somete a un tratamiento médico a base de inyecciones hipotensoras, y yoduro de potasio, sin ningún resultado. Después de varios meses de seguir una alimentación con exclusión de carnes, suprimido el alcohol y el tabaco y haberse practicado las inyecciones arriba men-

cionadas, no notando mejoría alguna, decide internarse en el Hospital Español de la ciudad de Córdoba donde permaneció TRES meses. Diagnóstico: HIPERTENSION ARTERIAL Y AORTITIS. Con el tratamiento instituido en ese nosocomio tampoco experimentó alivio a sus males.

El día 6 de Noviembre de 1933 se presenta en nuestro consultorio. Altura 1.56 mts. peso 67 1/2 kgs.; abundante panículo adiposo, con recargo en el cuello y abdomen (92 centímetros de circunferencia); facies vultuosa; pulso tenso, regular (80 al minuto); tensión máxima al Vaquez Laubry 180 milímetros. No hay edemas. Corazón: segundo tono aórtico metálico y reforzado. Aorta se palpa por detrás de la horquilla esternal. Nada de particular en pulmones. A la pantalla radioscópica se advierte una aorta algo dilatada. Hay hipercloridia. Constipado.

Confirmamos el diagnóstico dado por el Hospital Español. Sometemos al paciente a un ayuno-dieta, quien lo acepta de buen grado.

Durante los días 8, 9 y 10 de Noviembre de 1933 sólo ha ingerido un litro de agua adicionada con una cucharada de miel diaria.

Días 11, 12 y 13: Una taza de agua de ciruelas endulzada con miel, a las 8 horas; otras a las 16 horas; una taza de caldo oxidante a las 12 h. y otra a las 20 h.

Día 14: Jugo de naranjas (seis).

Días 15, 16 y 17: Agua de ciruelas y caldo oxidante.
Día 18: Jugo de naranjas (seis).

Continuó así, alternando tres días de caldo oxidante, con uno de jugo de naranjas hasta el día 20 de Diciembre en que dió por terminado el ayuno.

Todos los días se practicó un enema de agua tibia evacuando diariamente.

He aquí la marcha del proceso:

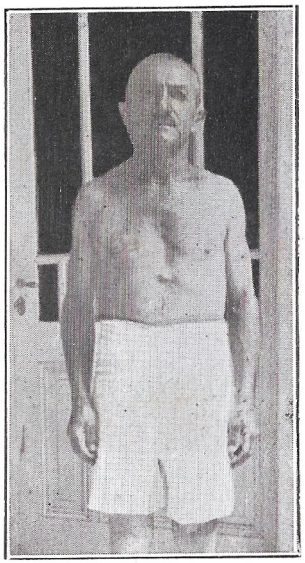
Al quinto día la tensión máxima había descendido a 170. Ha desaparecido completamente el apetito. Duerme bien. La lengua se cubrió de una espesa capa de saburra. Todos los síntomas, tanto subjetivos (éstos especialmente) como objetivos han disminuido notablemente. Esta rápida mejoría le hace exclamar con entusiasmo: "Ahora estoy seguro de curarme". Se acuesta a las 21 horas y se levanta a las 5.30 horas y atiende personalmente sus tareas. Peso 63 1/2 kgs. Con el enema evacuó una porción de escíbalos duros y del tamaño de avellanas, de color verde muy obscuro.

Días sexto, séptimo, octavo, noveno y décimo: Se acentúa la falta de apetito. Lengua más cargada. Saliva espesa y de mal olor.

Día undécimo: Peso 61 kgs. Tensión 170. No ha dormido bien y se siente algo abatido.

Días duodécimo, décimotercero, décimocuarto y décimoquinto: *Se siente muy bien.*

Días décimosexto, décimoséptimo, décimooctavo y décimo noveno: *Sin novedad.*



Sr. Alfredo Giordana. Foto tomada al terminar sus 45 días de ayuno

Día undécimo: *No concilia bien el sueño. Pequeñas molestias en el vientre. Peso 58 kilos. Tensión 160. No hay apetito.*

Día 5 de Diciembre: *Cabeza algo pesada; no duerme bien; nada de apetito. Peso 56 1/2 kilos. Aliento muy fétido que le ha ocasionado vómitos. Tensión 165.*

Días 8, 9 y 10 de Diciembre: *Se siente mejor. Su tensión ha descendido a 150. Inapetencia absoluta; muy mal aliento. Lengua intensamente saburral. Peso 56 kgs.*

Día 16 de Diciembre: *Tensión 135. Peso 54 1/2 kilos. Fuerte opresión en el epigastrio. Evacuación muy obscura y de consistencia blanda.*

Día 20 de Diciembre. — Tensión 125. Peso 54 kilos. Lengua húmeda y con bordes sonrosados. Ha mejorado notablemente su aliento. Circunferencia del abdomen 76 centímetros.

Día 21 de Diciembre: *Se desayuna con el jugo de cuatro naranjas; el jugo de tomates en el almuerzo; ídem a las 16 y a las 20 horas.*

Día 22 de Diciembre. — Desayuno: *jugo de naranjas. Almuerzo*: *dos rajas de melón (jugo). Jugo de naranjas a las 16 y a las 20 horas.*

Día 23: *Ha dormido bien. La lengua aun no está limpia, pero tiende a estarlo. Todo el día se alimentó con jugo de melón.*

Día 24: *Tensión 140. Peso 54 kilos. Evacúa siempre con enema.*

Jugo de naranjas en el desayuno. Sopa de verduras finamente picadas como almuerzo. Jugo de naranjas en la cena.

Día 26: *Café de malta con miel y una cucharadita de crema fresca de leche. Sopa de verduras. Jugo de naranjas.*

Día 28: *Lengua casi limpia. Apetito. Tensión 140. Peso 54 kilos. Dos evacuaciones espontáneas. Alimentación racional y compatible.*

Mayo de 1934: *Tensión 135. Peso 59 kilos.*

Octubre de 1934: *Tensión 130. Peso 60 kilos.*

Sr. Alfredo Giordana después de haber transcurrido varios meses desde que terminó su ayuno; completamente restablecido

Abril de 1935: *Tensión 130. Peso 60 kilos. Continúa con la alimentación aconsejada. Duerme bien y han desaparecido completamente todos los síntomas de su enfermedad, ocupándose personalmente de las faenas agrícolas.*

Debo hacer notar que durante el ayuno ha practicado diariamente gimnasia respiratoria y tomado baños de sol. Espontáneamente evacúa su intestino dos o tres veces diarias.

Reumatismo crónico y ciática

Río Cuarto, Abril de 1935.

Después de cuatro años de sufrir de reumatismo crónico y ciática rebelde a cuanto tratamiento he sido sometido, hoy me encuentro completamente restablecido gracias al método instituido por el Dr. Américo Balegno, de S. M. Laspiur.

He practicado un ayuno de 40 días (desde el día 17 de Febrero de 1934 al 29 de Marzo de 1934) sin abandonar un solo día mis ocupaciones; continuando luego con un régimen vegetariano-compatible que ha dado fin a mis sufrimientos, notándome ahora ágil y fuerte como en mis mejores años.

(Firmado) *JOSE RUGGIERI*

Aortitis

Río Cuarto, Abril de 1935.

Muchos medicamentos me han aplicado con el objeto de curarme de una AORTITIS que me aquejaba desde varios años, sin ningún resultado.

Admirada por el éxito obtenido por mi esposo con el tratamiento del Dr. A. Balegno, decidí consultarlo. Sometióme a nueve pequeños ayunos de seis días de duración cada uno, mensualmente, siguiendo, en los intervalos un régimen alimenticio natural y compatible, que aún practico, con lo que me he curado de mis males sintiéndome además más joven.

El resultado obtenido con ese maravilloso tratamiento sin drogas ni venenos, hace acreedor al Dr. A. Balegno, de todo mi agradecimiento.

(Firmado) *LUCIA G. DE RUGGIERI*

Amigdalitis y trastornos generales

Datos personales. — Rosa Méndez, española, soltera, 29 años, 74 kgs. de peso, 1.67 mts. de estatura, temperamento linfático, residente en la Capital Federal.

Buenos Aires, 10 de Mayo de 1935.

Muy señor mío:

Sabiendo desde que estuve en su Colonia que Vd. archiva datos sobre los efectos curativos del ayuno para su libro NUEVO METODO DE CURACION Y REJUVENECIMIENTO POR EL AYUNO, he creído un deber corresponder al bien recibido de tan sublime método, segura de contribuir con mi granito de arena a la noble causa de la salud en bien de los que sufren.

Ayuné, como Vd. recordará, 48 días, y hasta los 30 de ayuno que funcionó mi intestino sin enemas, creo sin exagerar, haber expulsado de mi cuerpo la asombrosa cantidad de 30 kilos de residuos fétidos intestinales que jamás hubiera creído que ser humano alguno pudiera llevar dentro del intestino, dándome cuenta con esto y la mejoría que se acentuaba día a día, que la causa de todos mis males radicaba en las materias descompuestas que llevaba en los intestinos y que lógicamente se comprende que debían ensuciar la sangre y todo el organismo.

¿Cómo podían curarme las drogas, inyecciones, y aún las operaciones, si la causa de todos mis males se hallaba en el foco infeccioso de los intestinos?

Los trastornos que yo sufría desde hacía cinco años eran los siguientes: inflamación de la garganta y amigdalitis, habiendo sido operada dos veces; fuertes dolores y acideces de estómago, dolor de espalda y riñones con fuertes inflamaciones uretrales al orinar por lo que me aplicaron la sonda varias veces, logrando con esto sólo aumentar la inflamación que me producía dolores insoportables; mi sistema nervioso se hallaba siempre irritado, produciéndoseme lo que llaman "bolo histérico" (un nudo en la garganta) que al acostarme me asfixiaba teniéndome que levantar de la cama a tomar aire; el dolor de cabeza era otro achaque insoportable e inseparable de mí. Con toda esta historieta clínica de mis dolencias, en la flor de mi vida me pasaba de consultorio en consultorio sin que mis males mejorasen, pero, ¿cómo habían de mejorar si no se combatía la verdadera causa?

Yo fuí a la colonia naturista de Roldán que Vd. dirigía a acompañar a mi hermano, tomándonos quince días de asueto y como mi hermano era partidario del ayuno, llevaba el propósito de aprovechar ese descanso para ayunar doce días, por no disponer de más tiempo, y toda mi

preocupación era la de que mi hermano ayunara por el temor que se debilitara; no obstante, él empezó el ayuno en compañía de otros internados que también ayunaban. Como todos hablaban bien del ayuno, intenté ayunar sólo tres días, pero como me sintiera mejor y estimulada por los consejos de mi hermano prolongué el ayuno a ocho días, y como las sensaciones de mi cuerpo mejoraran de día en día, ya convinimos con mi hermano de quedarme yo en el pensionado de la Colonia el tiempo necesario para terminar el ayuno, o sea la limpieza total del intestino y que pude obtenerla recién a los 48 días de ayuno.

Durante el ayuno, a los tres días, no obstante la mejoría que yo notara, tuve un mareo que me hizo desconfiar, pero que sólo fué pasajero y que según su opinión, se debió al removimiento de los fuertes focos intestinales que interesaban la sangre.

A los once días, debido a una prolongada caminata que me provocó transpiración, tuve un decaimiento y sudores fríos que me postraron en cama algunos ratos, luego pasaron y quedé bien.

A los diecisiete días de ayuno tuve una inflamación a la garganta como en años anteriores, antes de operarme, pero que con unas compresas frías, gárgaras, y baños de pies calientes, me desapareció la inflamación a los dos días.

El día 20 de mi ayuno al levantarme por la mañana, debido a desprendimientos del intestino, tuve sudores fríos que después de haber practicado los ejercicios físico-respiratorios de costumbre me obligaron a acostarme

nuevamente, sintiéndome mal hasta las dos de la tarde en que hice una evacuación que no bajaba de tres kilos (tómese nota!, a los veinte días!) que por su fetidez, denotaba ser los primeros desprendimientos del intestino delgado, quedándome después perfectamente bien.

Después de esta fecha del ayuno y en relación a la limpieza que ya llevaba hecha de mi cuerpo, sólo sentí de tarde en tarde algunos pequeños decaimientos, a excepción del día 48 de ayuno, el último, que, por haber estado sentada toda la tarde al sol, tuve un rato de fiebre al anochecer, que cedió a los efectos de una compresa aplicada al bajo vientre, amaneciendo al día siguiente perfectamente bien, mejoría que va de buena en mejor, felicitándome por la hora en que me decidí por el ayuno.

Autorizo a Vd. para que haga público, este mi comentario e historieta clínica de mis complicadas enfermedades, si lo cree de interés para el bien de los que sufren.

Le quedaré eternamente agradecida por las atenciones recibidas durante mi estada en la Colonia y las sanas instrucciones recibidas, que no olvidaré jamás, puesto que mi vida borrascosa y desesperada la tornaron alegre y jovial como en mis mejores días.

Salúdale con la consideración más distinguida su discípula

(Firmado) *ROSA MENDEZ*

Dispepsia nerviosa, bronquitis asmática y nasoantritis

Estimado profesor y amigo:

He de agradecerle quiera tener a bien publicar en el libro que piensa Vd. escribir sobre el ayuno, o en su revista, o en donde le parezca mejor, algunos relatos de mi pasado y de los tres ayunos que he hecho para llegar al estado juvenil que hoy me encuentro, gracias a todos ellos.

A la edad de 26 años se me declaró cierto malestar, muy rebelde, que permanecía en estado crónico desde la niñez, como ser: mala digestión, dolor atrás de la cabeza y en el vientre; después fué progresando paulatinamente con dolor de estómago, riñones, vejiga, espalda, etc., etc., y lo más terrible fué que se me declaró la bronquitis asmática; no pudiendo dormir ni de noche ni de día, dejando mi sistema nervioso completamente desgastado; las noches de neblina y humedad eran terribles para mí; esta vía-crucis duró doce años; durante este lapso pro-

bé vivir en las sierras de Córdoba, fuí a Italia para ver a los más famosos Profesores de la Universidad de Nápoles y Génova; en Buenos Aires vi también a los más famosos, como así igual en Rosario; en fin, iba todas las semanas a visitar alguno nuevo que pudiera aliviar mis males, recurriendo a toda clase de específicos.

La desgracia más grande y que bien reconozco, es haber permitido que me hubieran extirpado, cortado y quemado ciertos órganos, mediante nueve operaciones en la cabeza todas.

Tomé una droguería entera, inyecciones a centenares y de toda clase, y me había vuelto vicioso de todos estos factores, no siendo suficientes los que me recetaba el médico, pues compraba también por mi cuenta cajas de inyecciones, jeringas, y me las hacía aplicar por mi compañera y muchas veces yo mismo; sabía pintarme la espalda con yodo puro y así igual la garganta por dentro y por fuera, el estómago y todos los lugares que me dolían, aunque a decir verdad no había un sólo órgano que no me doliera.

A los doce años de tanto sufrir casi me habían rendido, porque mi estómago no recibía más y no quedaba un solo rincón donde poder pinchar con la aguja para seguir dándome inyecciones; tenía 38 años y era candidato al cajón, pero no faltaba algún momento que pensaba en reaccionar, eso puedo decir con franqueza, que siempre tenía fe en encontrar algo nuevo y un buen día cayó la providencia en mi casa de Coronel Bogado, F. C. Central Córdoba. Un señor inspector de una Compañía

de Seguros me vino a visitar para ver si aseguraría la casa, llegando a las conversaciones de las enfermedades. Este señor me habló del naturismo relatándome ciertos casos de toda la familia suya sobre diversas enfermedades; esto me llamó la atención y lo apliqué en seguida con el resultado que estoy disfrutando; debo mencionar que a los cuatro años de naturismo conocí a Vd. y desde entonces fuí conociendo la compatibilidad de los alimentos con excelente resultado. Apliqué el mismo régimen alimenticio para toda la familia, compuesta de mi esposa y siete hijos, que todos hoy lo estamos disfrutando; yo con toda mi mejoría, estaba bien, pero quería estar mejor; fué cuando de regreso de Cacheuta (Pcia. de Mendoza), lo vine a visitar en la Colonia Escuela Naturista Argentina que Vd. tan dignamente dirige, le dije que había estado en Mendoza y oí conversaciones sobre ayuno y que yo quería someterme a él, porque veía la necesidad.

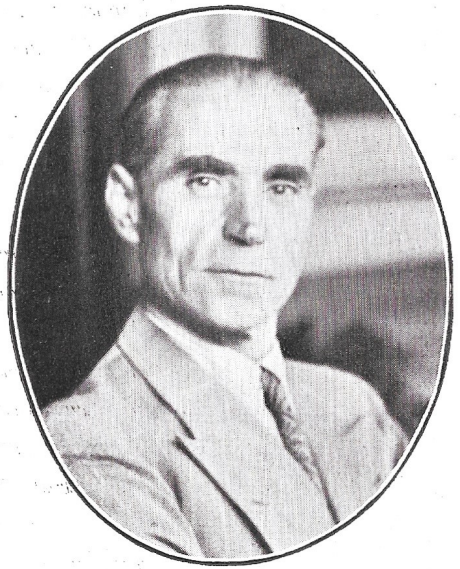
En esa época, allí en la Colonia había uno de los primeros ayunadores, y de pregunté cómo se sentía, y comprobando que iba bien y que caminaba y eso que ya llevaba 39 días de ayuno, me entusiasmé, me vine a casa a mi quinta "La Delicia" que poseo en Godoy, F. C. C. A. y me sometí al ayuno riguroso con tres tazas de agua caliente por día con un poquito de miel; esto fué en Mayo de 1931 y duró 23 días, pues no iban las cosas como yo deseaba; en Octubre del mismo año me sometí a otro ayuno y éste duró 25 días, es decir, la noche que hacía 25 días, al acostarme me vino un pequeño mareo, me asusté y di por terminado el ayuno.

En verdad, fué una lástima, pues esto me pasó porque estaba sólo con mi familia en mi casa, y sugestionado todavía por un médico alópata amigo mío y que me decía que llegaría a caerme de debilidad. En cambio, si me hubiese encontrado al lado de Vd., no me hubiera pasado eso; en ese ayuno quise substituir el poquito de miel con el jugo de dos naranjas mezclado con agua, con excelente resultado, pues el cuerpo se siente más fuerte para expulsar los residuos que están adheridos en nuestros intestinos, y que no siendo con el ayuno, es muy difícil de expulsar.

Ya con estos ayunos había removido los males en mi interior, viendo que precisaba otro ayuno de mayor tiempo, pero estaba indeciso y una tarde del mes de Marzo de 1933, se me perturbó el estómago, volviendo toda la comida del medio día, declarándoseme un dolor atroz de estómago, riñones e intestinos. Me puse compresas toda la noche y al día siguiente quise comer unas lechuguitas tiernas y vomité de nuevo, sintiéndome peor, motivo por el que empecé el tercer ayuno (20 días antes, en mi casa, con agua al primer ayuno, y los 30 días sucesivos en la Colonia bajo su dirección y debo decirle francamente que si no hubiera hecho un ayuno prolongado de 50 días, que en esa época no había otro que me superase en tiempo, no hubiera podido realizar con plena jovialidad mi viaje a La Rioja, a disfrutar del clima benigno del invierno).

Pasaron cinco meses, sintiéndome cada día mejor, habiendo engordado que casi me molestaba el peso que tenía; el estómago marchaba bien, el vientre también lo

hacía obrar cuando quería y todo esto era sólo con un desayuno y almuerzo abundante a las dos de la tarde más o menos y por la noche sólo dos o tres manzanas, y como digo, después de cinco meses que había terminado este



Sr. Nunciatto Yocco. Fué el de este señor un caso de acentuada cronicidad, y es una prueba más de la bondad del ayuno y demás recursos del sistema natural

ayuno, al regresar a mi casa y quinta "La Delicia", me intoxiqué con el agua de mi pozo que existe en la mencionada quinta y que debe estar excavado desde más de cuarenta años, ignorando qué pudiera entreverarse con aguas servidas; por lo tanto, empecé a notar otra vez dolor de estómago, vómitos, lanzar bilis, etc.; me traté

con compresas, baños de todas especies, etc., habiendo ido disminuyendo mi mal y actualmente se reduce a unos pocos eructos que pronto he de sacarlos; quiero explicar todos estos detalles, para no dar lugar a confusiones y decir que el ayunar no es un peligro; sólo debe tenerse enorme cuidado en lo que se come después del ayuno.

Bueno, creo que me extiendo demasiado, y voy a dar por lo tanto terminado este relato, fiel expresión de mi caso, ya que si me pongo a alargar las cosas, podría escribirse un libro voluminoso con mis odiseas.

Para mejor ilustración le envío mi fotografía.

Salúdale afectuosamente su amigo y S. S.

(Firmado) *NUNCIATO YOCCO*

Infección a la sangre

Rosario, Mayo 6 de 1935.

Muy señor mío:

Habiendo transcurrido ya tres meses desde la terminación de mi ayuno, puedo ya con entera satisfacción remitirle a Vd. las impresiones favorables y datos recogidos durante el proceso de mi largo ayuno de 81 (ochenta y un) días bajo su dirección; hago solamente un extracto de mi planilla diaria de anotes para no ser demasiado extenso.

Empecé mi ayuno el día 5 de Febrero de 1935 y lo corté el 26 de Abril, habiendo notado las siguientes alternativas en las funciones de mi cuerpo y estado de ánimo:

Empecé los enemas a los nueve días de ayuno, y hasta ese día evacué naturalmente; el día once de mi ayuno, después de tomar los caldos, sentí dolor de estómago que me duró media hora; el día doce las deposiciones intestinales fueron abundantes con muchas partículas duras, especie de cálculos de diversos tamaños y residuos terrosos; el día trece amanecieron la lengua sucia y dura por la saburra y en los demás seguía con buen estado de ánimo. El día 20 amanecí con el ojo izquierdo pegado y en este mismo día del ayuno, me apareció una ampolla en la cadera derecha, en el mismo lugar donde me habían aplicado varias inyecciones de mercurio, la que se me abrió al día siguiente expulsando abundante líquido amarillo que siguió supurando durante veinte días seguidos y que creo serían los venenos mercuriales que buscaron para salir la misma vía de entrada; la temperatura del cuerpo se mantenía a 37 grados (la temperatura a fines de Febrero era calurosa). El día 23, a las tres horas, después de tomar el jugo de uvas, sentí un fuerte dolor de costado que anunciaba el desprendimiento o paso de una gran descarga del intestino, con varias bolitas duras, tamaño de garbanzos. El día 24 me desperté a las tres y media horas con mejor estado de ánimo que ningún día. Los días 25 y 26, abundantes deposiciones. El 27, estado de ánimo flojo por cambio brusco de temperatura. Del día 28 al 35 inclusive, seguían las evacuaciones con el enema diaria, expulsando siempre algún cálculo entre los desechos. Dormía de cuatro y media a cinco horas por noche. El día 36 de ayuno expulsé un cálculo muy duro, que al romperlo resultó de composición gomosa. Del día 37 al 49 todo seguía bien, continuaba la expulsión diaria de residuos y cálculos duros, amarillentos, cuyas cantidades reunidas calculo habrán llegado a un kilo, manteniéndose mi estado de ánimo tranquilo y alegre. Los días 50, 51 y 52 por las tardes tuve fuerte dolor de costado izquier-

do, anunciando las abundantes eliminaciones de materias con fuerte fetidez. De los días 53 al 55, las deposiciones de las aguas de los enemas, eran más claras, pensando estar en vísperas de terminar el ayuno, pero el día 56 sufrí una decepción cuando al volcar el servicio había dos dedos de desechos asentados en el fondo y gran cantidad de mucosidades.

Los días 59 al 64, salían con el agua pequeñas cantidades de residuos y mocos. El día 65 del ayuno, al expulsar el agua del enema salieron mezcladas por lo menos 300 gramos de mucosidades blancas y amarillas y en pequeñas porciones siempre expulsaba algo de mucosidad.

Desde el día 66 al 81 en que rompí el ayuno, se sucedían las expulsiones con el agua de los enemas de residuos sedimentosos que se asentaban en el fondo del servicio y que oscilaban la cantidad entre cien y trescientos gramos por día, observando todos los días y con cierta impaciencia al ver que tanto se postergaba, terminando por fin el día 26 de Abril con 81 días el ayuno.

Me decidí a romperlo por temor de que me sorprendieran los fríos y dificultaran mi convalescencia que he llevado durante 17 días en el pensionado de la Colonia y luego seguido por mi cuenta sin trastornos dignos de mención a pesar del hambre que despierta y del consiguiente peligro del que tanto Vd. me pusiera en guardia si uno llegaba a hartarse durante el primer mes después del ayuno, pudiendo a su vez malograr por el acelerado recargo intestinal, parte del éxito del ayuno.

Como Vd. recordará, yo hice el ayuno tomando, aparte de los desayunos que fueron caldos de ciruelas, con caldo oxidante alternados cada dos o tres días con jugo de uvas negras, resultándome éstas de acción más laxante que los caldos y hasta la lengua se mantenía más limpia los días que tomaba jugo de uvas, mientras que con los caldos oxidantes amanecía con la lengua cargada.

Sr. Antonio Gracia. Foto tomada al terminar sus 81 días de ayuno

Los 15 kilos de peso que bajé durante el ayuno, los he recuperado, sintiéndome ágil y jovial a pesar de mis 47 años de edad y habiéndome librado de la infección a la sangre que resultaba ser mi pesadilla diaria.

Creo cumplir un deber hacia la causa del naturismo y del ayuno, al enviar este comentario sincero de mi ayuno y fotografía para que Vd. lo haga público si lo cree de interés, en bien de los que, como yo, no hallaron remedio eficaz en los recursos de la medicina alópata.

Hago votos para que el éxito corone sus esfuerzos dirigidos a solucionar tan arduo problema como lo es el de la salud que tanto aflige a la mayoría de los mortales.

Mientras tanto disponga de su discípulo y amigo

S. S. S.

(Firmado) *ANTONIO GRACIA*

Dispepsia nerviosa

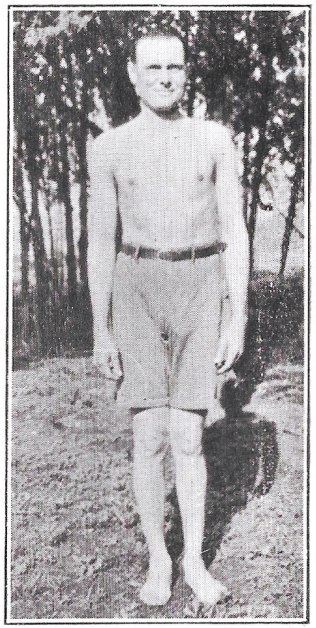
Colonia Belgrano, Enero 15 de 1935.

Querido amigo y maestro:

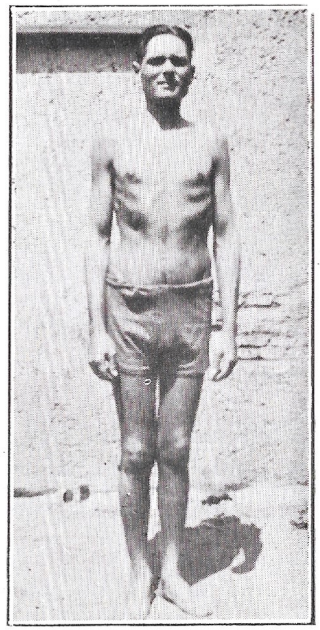
Recuerdo paso a paso el ayuno que he realizado en esa Colonia Escuela Naturista Argentina que Vd. tan dignamente dirige, y en la que tanto bien ha recogido mi cuerpo y mi alma, lo que me alegra sobremanera.

Los 67 días de ayuno a que he llegado, han sido sesenta y siete grandes épocas de purificación; además, con el sistema que allí se lleva, a base de caldos oxidantes, caldo de ciruelas u orejones y jugo de naranjas alternadas, es el ayuno por excelencia, muy superior al ayuno absoluto de agua solamente; porque el caldo oxidante y jugos de frutas, a la vez que purifican los malos humores, mantienen el cuerpo a un nivel de equilibrio orgánico y mental.

Han pasado ochenta días de la terminación de dicho ayuno y es notabilísima la mejora experimentada en mi organismo, a la vez que mi estado de ánimo es mucho más elevado con respecto a la vida.



Sr. Emilio Tschopp, al empezar el ayuno



Sr. Emilio Tschopp. Foto tomada el día que terminó su ayuno de 67 días

Día a día veo y siento la mejora de mi dispepsia nerviosa con toda su enorme consecuencia, que venía sufriendo desde mucho tiempo; ahora, las funciones del aparato digestivo, o sea, la asimilación y desasimilación ha

mejorado ya, con un cincuenta por ciento, y espero que dentro de tres meses, por efecto de purificación de la sangre, vibrará mi organismo en perfectas condiciones de salud y en todo de acuerdo a mi constitución, y así será,

Sr. E. Tschopp, ya repuesto de su ayuno. Hoy es uno de los representantes y administrador de la "Corporación Colonia Naturista Argentina" de Mar Chiquita

como consecuencia lógica de esa maravillosa panacea del ayuno que he llevado a cabo en esa Colonia Naturista.

Me siento profundamente emocionado al sentir esta nueva vibración de la vida, en que, junto con la salud del cuerpo se eleva el espíritu, y en esta armoniosa conjunción no me queda sino que agradecer al naturismo integral, por su ciencia elevada y al Prof. Abentin por su sabiduría, su bondad y sus atenciones prestadas durante mi estada en la Colonia.

Doy a Vd. y a la Colonia mis sinceras gracias por la valiosa cooperación al logro de mis sueños, el ayuno, y saludo al Prof. Abentin con mi mayor estima.

Su amigo y discípulo

(Firmado) *EMILIO TSCHOPP*

Descomposición de la sangre

El señor Francisco Bertorello, de S. M. Laspiur, provincia de Córdoba, agricultor, de 28 años de edad, internóse en la Colonia Escuela Naturista Argentina el día 1º de noviembre de 1930 y fué uno de nuestros internados que más largo tiempo permaneciera en la mencionada Colonia; sufría una impermeabilidad de los poros de la piel que no le permitía funcionar casi en absoluto lo que producía a su vex intoxicación de la sangre y teniendo el proyecto de formar su hogar y conciencia de la influencia hereditaria que su estado podía ejercer sobre su nueva descendencia, quiso asegurarse de su curación haciéndose analizar la sangre antes de darse de alta.

Hoy, después de cinco años, gracias a su tenacidad, disfruta la dicha de saberse sano y con una familia robusta y vigorosa que constituye la felicidad de su hogar.

S. M. Laspiur, Junio 3 de 1935.

Sr. José Abentín.

Roldán.

Estimado Profesor: En prueba de gratitud le otorgo este testimonio para que haga de él lo que crea conveniente y estimaría lo publicara para que todos los que

Sr. Francisco Bertorello. Foto tomada tres años después de terminada su curación

sufren y se creen incurables, como yo, que he sufrido durante cuatro años. Cuando ya estaba convencido de que era incurable, porque así me lo habían dicho los médicos que consulté, me inicié en el Naturismo Trofológico en la C. E. N. A. que Vd. dirige con tanto acierto, y en seguida noté mejoría; practiqué también el ayuno con gran

éxito y ahora ya son cinco años que estoy completamente bien de mi crónica enfermedad, y con lo que allí he aprendido sabré guiarme en adelante por el camino de la salud. Ojalá todos los sufrientes probaran el Naturismo, que es la única tabla de salvación para los cansados de sufrir o para los que quieren vivir felices.

Quedándole agradecido por las atenciones y aficaces instrucciones que Vd. me suministró en esa bendita C. E. N. A., salúdole con la mayor consideración.

Francisco BERTORELLO.

Señorita Olga Gattera

Srta. Olga Cattera al terminar su ayuno de 40 días

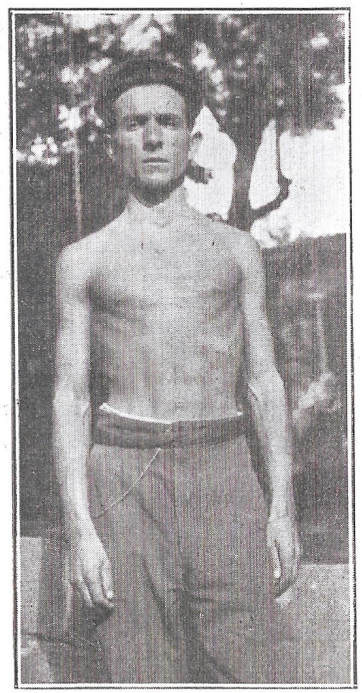
Srta. Olga Gattera. Foto tomada un año después del ayuno

Esta señorita, nos manda su foto a última hora, deseosa de que sea publicada en esta obra, extrayendo a su pedido, de la carta que acompaña, los siguientes párrafos:

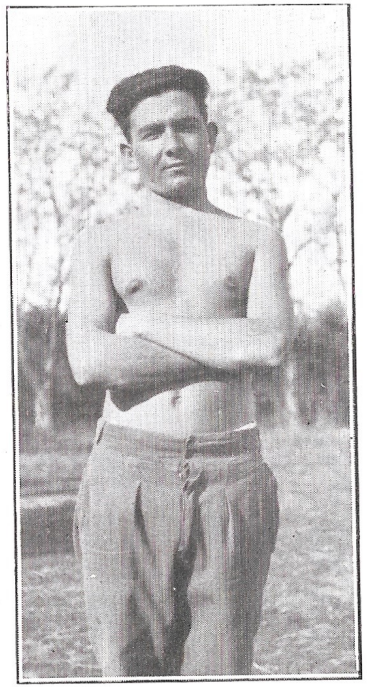
"Le pedimos, Sr. Profesor, si es que no significa un obstáculo para la edición de su precioso futuro libro, espere nuestras fotos, veremos con agrado se nos la publique.

Otras dolencias que tenía anteriormente (antes del ayuno) han desaparecido completamente, me siento ahora llena de alegría, hasta mi carácter se halla un tanto reformado (vale decir mejorado).

Mi entusiasmo por la VERDADERA VIDA, no decae ni un solo instante. Tiene Vd. aquí a una discípula plenamente convencida y una verdadera propagandista del Naturismo, misión que cumplo con orgullo y satisfacción."



El Sr. Medardo Vera en una pose al terminar el ayuno de 41 días a base de agua ligeramente endulzada con miel



El Sr. Medardo Vera 40 días después de terminado el ayuno

Un núcleo de cuatro amigos que ayunaron a un mismo tiempo en la Colonia Naturista Argentina

No está lejano el día en que la Medicina adoptará la Terapia Vegetal hidratada como un recurso eficaz para curar y prevenir las dolencias humanas.

Prof. J. Abentin.

Núcleo de los tres últimos internados que ayunaron en la Colonia Naturista Argentina de febrero a mayo de 1935

CUARTA PARTE

ESTUDIO SINTÉTICO SOBRE LA NUTRICIÓN

Estudio de Trofología Racional en sus diversos aspectos

En vista del interés que despertaron los trabajos relacionados con este estudio, que fueron publicados por el autor a través de varios números de la revista "Vida Nueva", es que hemos creído oportuno la ordenación de la cuarta parte de este libro, tratando de presentar en el mismo, a la vez que un nuevo método de curación y rejuvenecimiento por el ayuno (para guía del ayunador) un manual de alimentación racional ordenado en forma cuya comprensión esté al alcance de literatos y profanos, tanto en su aspecto científico como en sus más variadas fases de la selección, combinación y elaboración en la cocina netamente práctica que lleva de la mano, paso a paso al lector desde la fuente más profunda de investigación de los elementos bio-químicos que el organismo humano requiere para su desarrollo y reparación del desgaste diario en las diversas fases y estados de la vida, hasta sentarse en la mesa a comer los más saludables,

sencillos y sabrosos platos que, en su conjunto del menú para cada día, hallará los elementos de nutrición que constituyen un régimen completo y vivificador.

Para completar este trabajo sin que resulte en su estudio, pesado y complicado le he adaptado las tablas de valores nutritivos de los alimentos usuales dentro del vegetarismo del Dr. Wolf, tomadas del libro "El Vegetarismo", por Uranus, y sobre las vitaminas del Dr. Walter H. Eddy, publicado en su libro "The Vitamin Manual", como así también, he tomado de nuestra revista una serie de fórmulas y menús que he creído conveniente reunir con otras que utilizábamos en el pensionado de la Colonia Escuela Naturista Argentina, cuyos saludables efectos son prácticamente conocidos.

He tratado de ordenar este sintético estudio en sus múltiples aspectos, queriendo dar una ligera idea sobre cada uno de los mismos, para que los lectores que comprendan la trascendental importancia que en el curso de la vida tiene para sanos y enfermos la solución de este problema de la alimentación y nutrición del organismo, sepan a qué atenerse sin exponerse a fracasos, como les ocurrió a millares de enfermos, unos guiados por médicos y otros vegetarianos que, habiendo reformado su régimen por su propia cuenta o también orientados en forma equivocada con el fin de mejorar su salud y su vida sin haber estudiado los principios básicos, teórica y prácticamente de la reforma que se propusieron realizar, no pudieron alcanzar la meta anhelada triunfando a medias unos, fracasando rotundamente otros.

Nuestro estudio está basado en las más modernas y científicas teorías preconizadas de veinte años a esta parte por una falange de sabios libres de prejuicios de escuela, en Europa y América, practicadas y reformadas por mí, de acuerdo a la exigencia que la experiencia de la práctica demanda con las más diversas edades y estados de salud y enfermedad en los numerosos internados que concurrieron a la Colonia Escuela Naturista Argentina en busca de salud, pudiendo demostrar cómo han llegado a curarse radicalmente en el breve plazo de diez semanas, sin otros recursos que el régimen, los ejercicios físico-respiratorios y la vida al aire libre, artríticos cuyas enfermedades reumáticas habían resultado rebeldes a los más diversos procedimientos de la medicina, curanderismo, balnearios, etc., etc.

Este estudio más o menos completo que ofrezco a mis lectores sobre el régimen alimenticio que venimos ensayando y perfeccionando desde hace un cuarto de siglo, sin abrigar la pretensión de haber llegado a la última palabra, así como las demás prácticas higiénicas como complemento indispensable de una saludable y perfecta nutrición, abarcará los siguientes 21 puntos de vista:

SELECCION, ORIGEN, PUREZA Y ESTADO DE LOS ALIMENTOS

Preparación de los alimentos. — De modo que llenen las exigencias del paladar, conservando en lo posible su pureza e integridad y también bajo el punto de vista de

los líquidos y sólidos cuando los alimentos son manipulados y cocinados.

Combinación y dosificación. — Cálculo aproximado de los elementos bio-químicos que el organismo necesita para adquirir o conservar el equilibrio funcional y aumentar las defensas e inmunidad del organismo.

ARMONIA Y DESARMONIA REACTIVA DE LOS ELEMENTOS ENTRE SI Y SUS EFECTOS EN EL ORGANISMO.

SELECCION Y COMBINACION DE LOS ALIMENTOS BAJO EL PUNTO DE VISTA DE LAS VITAMINAS A, B, C, D y E.

Reglas para la cocción de los alimentos que no deben comerse crudos. — Importante aspecto del estudio sobre la indispensable necesidad de cocinar las hortalizas con precauciones inteligentes y de dextrinizar los almidones de los cereales y feculentos a fin de evitar fermentaciones intestinales, evaporación o volatilización de las sales, vitaminas, etc., etc.

Cuándo y cómo debemos beber. — Efectos de la bebida en la nutrición.

La nutrición bajo el punto de vista de las calorías. - La termo-química del cuerpo humano. — Grado de calor en que se deben ingerir los alimentos a fin de que no produzcan excitaciones o inflamaciones en el estómago (este defecto en los que tienen las costumbre de comer de prisa,

ha dado lugar a más de una inflamación y hasta la formación de úlceras y cáncer en el estómago).

Individualización electro-magnética de los alimentos de acuerdo a los temperamentos. — Salta a la vista de todo práctico observador, los benéficos resultados que produce, el saber individualizar los alimentos de naturaleza eléctrica como los de naturaleza magnética de acuerdo a los respectivos temperamentos.

Distribución de las comidas de cada día. — Tiempo que debe transcurrir entre una comida y la siguiente según la edad, el estado, actividad que se despliega, etc., etc.

MASTICACION Y ENSALIVACION.

Ordenación. — Modo en que se deben ingerir los alimentos, comiendo primero los de más fácil digestión y siguiendo luego según el grado de digestibilidad de cada uno.

INFLUENCIA EN LA DIGESTION DEL ESTADO DE ANIMO DE LA PERSONA Y EL AMBIENTE DURANTE LA COMIDA.

EFECTOS DE LA CELULOSA EN LA DIGESTION.

TROFOTERAPIA. - Valor medicinal de los alimentos vegetales. — Esta faz del estudio no es menos importante que todas las demás, pues hay alimentos de acción estimulante, diurética (que favorece la orina) laxante (que favorece las evacuaciones intestinales) antiséptico (desinfectante del tubo digestivo), etc., etc.

El sol y la nutrición. — Sus efectos en la nutrición del sistema nervioso y recambio celular.

La luz y el aire como factores de nutrición. — Potencia vitalizadora y purificadora de la sangre y estimulantes de todas las funciones orgánicas.

Ejercicios físico-respiratorios y su relación con la nutrición. — Ya en forma ordenada científicamente, o bien como trabajos adecuados, son indispensables como estimulantes de todas las funciones orgánicas.

Efectos del sueño en la nutrición. — Su transcendental importancia para la reparación de energías.

EL USO DEL AGUA Y LA NUTRICION.

DIRECCION MENTAL Y SUS EFECTOS EN LA NUTRICION.

Todos los aspectos del estudio cuyos títulos ordenadamente anteceden, son indispensables a un buen régimen de vida para producir una nutrición más o menos perfecta; han sido estudiados minuciosamente en el terreno de la práctica, a través de veinticinco años, como ya dijimos, con familiares y enfermos de las más variadas edades y estados, grados de cronicidad, tanto en trabajadores del músculo como del cerebro, llegando a la conclusión que la limpieza y renovación de la sangre y tejijdos por el natural proceso de recambio celular, es la palanca más poderosa a que en la evolución de los siglos haya podido alcanzar la humanidad para librarse de las lacras físicas

y morales a que le han conducido el abandono y la ignorancia en esta materia y el error en estos aspectos, de esta mal entendida civilización.

Un régimen científicamente practicado (y esto es lo difícil para el vulgo) tiene un poder increíble para librarse aún de las enfermedades más crónicas y profundas que, no concebimos como la ciencia médica no le concede la debida importancia después de tan continuados fracasos con el uso de la farmacopea en casi todas las enfermedades de carácter infeccioso y constitucional como lo son la sífilis, el cáncer, diabetes, tuberculosis, epilepsia, etc., etc., perfectamente curables todas ellas, dentro de lo humanamente posible, con la poderosa medicina de la naturaleza que preconizara Hipócrates, con la panacea del régimen alimenticio a la cabeza que ya aconsejaba el médico de Cos se practicara como única medicina.

Hoy, que los continuados estudios y la natural evolución de los siglos transcurridos en el recto camino de la naturaleza que nos trazara aquel médico modelo de la antigüedad, podemos estar más seguros de la verdad que poseemos y que confirmamos continuamente con los hechos, deseamos que nuestros lectores se compenetren perfectamente grabando en su mente para siempre estas lecciones de Trofología y Trofoterapia racional, que imprimen un carácter científico al Naturismo, a cuya asimilación y práctica podrá confiarse el éxito en el penoso y cada vez más difícil camino de la agitada lucha por la existencia.

Selección, origen, pureza y estado de los alimentos

Para obtener un régimen alimenticio completo, relativamente perfecto y saludable, ante todo y sobre todo, debemos tener en cuenta la selección de los alimentos:

a) Por su calidad.

b) Por su origen o naturaleza.

c) Por su pureza.

d) Por su estado ya de integridad en su desarrollo, madurez o conservación.

Para poder elegir entre la extensa nomenclatura de los buenos, regulares y malos alimentos que el ser humano usa al azar para alimentarse, es indispensable distinguirlos entre sí y conocer a su vez las verdaderas necesidades del organismo.

Cuando, sin haber cursado estudios de bromatología (ciencia que estudia los valores de cada alimento) y fisiología (funciones y necesidades del cuerpo humano), deseamos saber cuáles son los mejores alimentos, cuáles los regulares y cuáles los nocivos, debemos atenernos a la lista que, dividida en tres categorías, o sea en: recomendables, tolerables y prohibidos, enumeramos a continuación:

Alimentos recomendables. — Son recomendables las naranjas, uvas, mandarinas, duraznos y toda clase de fruta jugosa y semi-jugosa en estado de completa madurez y conservación, así como también las verduras de hojas tiernas: espinacas, acelgas, lechugas, etc., bulbos, raíces, tomates, chauchas, berenjenas, etc., y como bebida, caldos oxidantes, caldos de cereales y los jugos de todos estos alimentos en la seguridad de que, aún tomados en abundancia, no hacen daño a las personas sanas. En cuanto a los enfermos, hay que individualizar la dosis y calidad de todo alimento.

Alimentos tolerables. — Son tolerables la miel, el pan, la galleta integral, el café de malta, las frutas desecadas: pasas de uva, de higo, dátiles, etc.; las oleaginosas: nueces, almendras, etc., y las almidonáceas tales como la castaña, bellota de encina, la banana, etc.; la manteca, la crema, la leche, el queso o quesillo fresco; los tubérculos: papas, batatas, etc.; los cereales y sus derivados: trigo, maíz, arroz, etc., y también las leguminosas como las arvejas, porotos, garbanzos, etc., principalmente tiernas estas últimas, pues siendo secas hay que comerlas con mayores precauciones dado el elevado por-

centaje de albúmina que contienen. Son también tolerables las aceitunas desaladas y ciertas conservas de frutas y verduras como los duraznos y peras al natural conservados en almíbar, la salsa de tomates y éstos conservados también al natural, los dulces de frutas como de membrillo, batata, zapallo, etc.

Alimentos prohibidos. — Los prohibidos son los picantes, como los ajíes, la pimienta, el pimentón y la mostaza, y toda clase de especias o salsas fuertes; las carnes y grasas de origen animal, ya sean carnes rojas o blancas inclusive el pescado, así como también son prohibidos los alcoholes de toda clase sin excluir la cerveza, vinagre, etc.; el pan blanco, las masas de confitería, el exceso de sal, el chocolate, el café común y todo alimento pesado, frutas verdes, alimentos demasiado fritos o recalentados, especialmente en verano.

Por su origen y naturaleza, debemos elegir siempre los de la zona en que uno reside, que se obtienen más frescos, íntegros, y entre la naturaleza de los mismos, debemos elegir lo bueno a lo inferior, es decir, que debemos preferir comer una manzana especial a comer dos inferiores. Comprar alimentos de mala calidad o deteriorada es traicionarse a sí mismo, y esto sólo en casos de extrema e imperiosa necesidad puede justificarse.

Preparación de los alimentos

La tarea de preparar los alimentos en el hogar, debe estar a cargo de la persona más inteligente de la casa, cuando menos la dirección de la misma, pues nadie que no sea un mediocre ignorará que a la cocina se le ha denominado "el laboratorio de las enfermedades" y con mucha razón, pudiendo ser en cambio el laboratorio de la salud cuando los menús han sido bien determinados y cuidados en todos sus aspectos.

Hoy en día, en que el fantasma de la enfermedad va infiltrándose en todos los hogares, respetando sólo a las personas estudiosas que rinden culto a la vida, es cuando más importancia debe darse al arte de seleccionar y preparar los alimentos que, entiéndase o no, depende de ello, no sólo nuestra salud, sino también nuestras condiciones morales y modo de ser.

Las frutas no exigen mayor preparación; bastan que estén sanas, maduras y limpias, ya pueden comerse. Deben pelarse para comerlas? Muchos autores han escrito afirmando que las frutas no deben pelarse puesto que la celu-

losa acelera la digestión mediante el estímulo de los movimientos peristálticos, pero es el caso que todas las personas de temperamento nervioso y de rápida digestión, se hallan siempre desnutridos por un exceso de actividad intestinal, de lo que se infiere, que es muy arriesgado dar reglas generales en materia de alimentación, cuando en verdad se necesita una para cada temperamento o idiosincrasia.

Cuando una persona ha hecho la transición debida, y practica un régimen racional, lo mejor será dejarse llevar por su propio instinto, que éste nunca nos engaña cuando no interrumpimos su espontánea manifestación.

Las verduras y hortalizas en general, exigen mayores precauciones que las frutas en su preparación; éstas deben obtenerse lo más frescas posibles. Cuando se usan sacadas de la planta el día anterior o anteriores, principalmente en verano, pierden en gran parte sus propiedades alimenticias, tornándose secas y leñosas y por lo tanto, pobres en sus elementos bio-químicos, e indigestas; lo ideal sería que cada cual tuviera su huerta y las sacara frescas, sólo horas antes de tenerlas que preparar.

Las verduras tiernas deben limpiarse de sus hojas, raíces y partes duras e incomibles y lavarlas a chorro de agua corriente antes de cortarlas o desmenuzarlas. Al lavarlas después de cortadas, también pierden un gran porcentaje de sales y aguas vivas naturales de la planta. Con las hortalizas llamadas raíces, como el salsifí, radicha, etc.; los bulbos como la cebolla, ajos, etc.; y los tubérculos como las papas, batatas, etc., debe usarse el mismo procedimiento.

En cuanto a los cereales y leguminosas secas, basta lavarlos en agua abundante, extrayendo con una espumadera los cuerpos que flotan sobre el agua. Especialmente los primeros, y en particular el trigo, pueden ponerse en remojo, en otra agua limpia con ocho o diez horas de anticipación, aprovechando para la cocción, la misma agua en que se pusieron a remojar; en esta forma se cuecen mejor y se gana tiempo, máxime en los cereales, que como veremos más adelante, son de prolongada cocción, para obtener la dextrinización de los mismos.

Combinación y dosificación

Cálculo aproximado de los elementos bio-químicos que el organismo necesita para adquirir y conservar el equilibrio funcional y aumentar las defensas e inmunidad del organismo

Del mismo modo que un buen arquitecto necesita saber con precisión qué cantidad de agua, arena, cal, etc., debe emplear para que del amasijo resulte una mezcla que ,después de construido el muro, resista los embates de las tempestades, así debe saber el hombre que desea ser sano y fuerte, en qué proporción debe emplear los elementos que el cuerpo necesita, de acuerdo a su naturaleza y desgaste en las diversas actividades en que se desenvuelva y muy especialmente debe conocer la cantidad de líquidos y sólidos y los momentos más oportunos de usarlos, para que la mezcla que ha de de construir las paredes y tejidos internos en el hombre, dé como resultado un organismo capaz de resistir (como el muro del

arquitecto) las más violentas tempestades e inclemencias del tiempo, cambios bruscos de temperatura, mojaduras, fatigas, disgustos, emociones, etc., sin que se resienta.

Este es el segundo aspecto de la incompatibilidad de acuerdo al orden numérico que describimos, y que es, como dijimos, el de suministrar a nuestro cuerpo todos los elementos bio-químicos que nuestro organismo requiere para su desarrollo, sostén y reparación de energías del desgaste natural y por trabajos o excitaciones diarias.

Estos elementos bio-químicos, están comprendidos por: las albúminas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas y celulosa. Demás estará decir, que todos los hombres que con entera imparcialidad se sometieron a profundos estudios científicos y comparados, con la práctica de muchos años llegaron a la conclusión de que, la fuente de origen de estos elementos bio-químicos que en mejores condiciones mantienen y prolongan la vida, han de ser de origen vegetal, y es necesario conocer bromatología, los elementos de que está formado nuestro cuerpo y el desgaste aproximado que de cada uno de ellos tiene de acuerdo con la edad, el estado, profesión o empleo, estación del año, etc., para poder ordenar y suministrar un régimen alimenticio con conocimiento de causa y que merezca dignamente el calificativo de científico, cosa que pocas veces ocurre.

A continuación damos el detalle de los elementos bioquímicos de que está formado nuestro organismo y función que cada uno de ellos desempeña, dejando la palabra a "Uranus", autor de "El Vegetarismo", páginas 216 y

siguientes; asimismo tomamos de este mismo libro las tablas de valores nutritivos de frutas, cereales, legumbres y verduras que se encuentran al final de este artículo.

a) *Albúmina.* — Una vez integrada la albúmina, el organismo forma el protoplasma, con el que se producen músculos distintos, tejidos, etc.; su desgaste en circunstancias normales, es sumamente reducido y, por lo tanto no requiere nuestra economía sino de muy reducidas cantidades para sostener el equilibrio entre el desgaste y la reposición (que nosotros apreciamos en 50 a 60 gramos diarios). Sin embargo, como quiera que el amoníaco, saturado de nitrógeno, que es la base de las materias azoadas o albuminóideas, muestra una marcada propensión a la disolución, descomposición y putrefacción, por ser muy susceptibles de metamorfosis regresiva, es preciso asociarlo, para contrarrestar tal tendencia a las sales minerales en cantidad suficiente. De ahí la importancia nutritiva de las sales minerales.

b) *Hidratos de carbono.* — Estos nos dan actividad orgánica y dinámica. Exentos de materia azoada o nitrógena, vienen a ser los genuinos generadores de calor y potencial energético, dentro de nuestra economía. Los hidratos de carbono, que con el alimento entran en nuestro organismo, sufren, una vez integrados a la circulación sanguínea, un verdadero proceso de combustión, al contacto con el oxígeno que respiramos, y circulan luego por nuestra economía, fletados en forma de barquichuelas, o de corpúsculos rojos que navegan por el torrente

circulatorio de la sangre. Por lo tanto podemos llamar a los hidratos de carbono, el combustible de nuestro cuerpo.

Los hidratos de carbono son, junto con las materias grasas, los únicos elementos que proveen de energía a los músculos. En cuanto a su naturaleza química, vienen a ser una combinación de numerosas partículas de carbono y de hidrógeno y de relativamente pocas de oxígeno.

Los hidratos de carbono están contenidos, especialmente, en los cereales, legumbres, en toda clase de granos, así como en las papas, en forma de almidón, fécula o dextrina, en la fruta dulce en forma de glucosa, y en la miel en forma de fructuosa, glucosa y sacarosa.

De estos elementos, hidratos de carbono, gasta nuestro cuerpo de acuerdo a la actividad que despliegue la persona y a la estación más o menos fría del año.

c) *Cuerpos grasos.* — Su composición química es promedialmente: 76 % de carbono, 12 % hidrógeno y 12 % oxígeno. En su combustión se generan más calorías que en la de los hidratos (Proporción: 1 gramo de grasa genera 9'3 calorías; 1 gramo de hidrato de carbono, 4'1 calorías), siendo, por lo tanto un alimento de ahorro, pero su digestión es proporcionalmente más pesada, en particular para individuos de digestión laboriosa. Demás no estará decir: que los cuerpos grasos ideales para el cuerpo humano, están contenidos en todos los granos oleaginosos, como p. ej.: las almendras, avellanas, nueces, piñones, cacahuetes o maníes, cocos, aceitunas, etc., que vienen a ser los manjares más alimenticios para el cuer-

po humano, tomados en dosis convenientemente reducidas en atención a su gran valor nutritivo y elevado porcentaje energético.

d) *Sales nutritivas o substancias minerales orgánicas.* — Estos son los elementos constructores más importantes de nuestro organismo. Dan a nuestro protoplasma consistencia y firmeza, forma y figura, y debida resistencia orgánica contra influencias externas, constituyendo el polo opuesto de los cuerpos albuminóideos, cuya prematura descomposición y putrefacción evitan, según bajo el inciso a) Albúmina, ya dejamos expuesto.

También ellas, las sales minerales orgánicas son las que dan a los alimentos especial sabor y su fina aroma, dan a la sangre alcalinidad, así como también tensión y energía al flúido nervioso. Téngase empero muy presente, que estas sales minerales, sólo pueden ser asimiladas en estado *orgánico,* mas nunca en estado inorgánico o propiamente mineral y tampoco en forma de elaboración artificial o industrial.

En estado orgánico sólo se hallan en los vegetales, y, para que lleguen a destino en su original pureza e integridad, precisa ingerirse en su estado natural, los vegetales que la contienen, o bien todo *lo menos transformados que sea posible,* por proceso de cocción, extracción u otras manipulaciones culinarias.

Las sales principales contenidas en los organismos vegetales, son las siguientes: la potasa, la sosa, la cal, la magnesia, el óxido de hierro, el fósforo, el azufre, la sílice, el cloro, el fluoro, y también en proporción restringida, el yodo y el arsénico. Fijémonos en la misión que compete a cada una de estas sales dentro de nuestro organismo:

Sal de potasa. — Hállanse estas sales, en estado diluído, en los líquidos que impregnan nuestras células.

Sal de sosa. — Estas bañan las células de nuestro organismo, hallándosee n forma de solución acuosa en los líquidos sanguíneos y linfáticos. A la presencia de estas sales deben dichos líquidos, sus importantes cualidades fisiológicas, de las que depende la marcha normal de los procesos vitales. Las sales de sosa activan la combustión intraorgánica, oxidando las escorias de la sangre. Así es como neutralizan los ácidos tóxicos, oxálicos, úricos y carbónicos que se hallan en suspensión en la sangre y en la linfa, especialmente de los artríticos, de los reumáticos y gotosos, precipitándolos y eliminándolos de nuestro cuerpo. Siendo estos ácidos, especialmente el úrico, y además las muchas toxinas de la carne, las que hoy día saturan la sangre de los mixtívoros, en términos que producen temibles estados de colemia, dando lugar a todas esas enfermedades crónico-constitucionales, como el reuma, la gota, la arterioesclorosis, el asma, las afecciones hepáticas, urinarias y los múltiples desarreglos del aparato gastrointestinal, de ahí que todo el mundo debería comer, con especial afán y predilección, aquellos alimentos que contengan muchas sales de sosa, como por ejemplo: legumbres tiernas, coles, escarola, espinacas, zana-

horias, rabanitos, calabazas, manzanas, fresas, naranjas, peras, frutas en estado crudo, legumbres y verduras rehogadas, mas no cocidas ni extractadas.

Sal calcárea. — Conocida en su imprescindible necesidad para la formación de nuestra armazón ósea. Nada de positivo se sabe todavía, que sepamos, respecto al papel que desempeña esta substancia en la construcción de los demás tejidos orgánicos. Necesitan la cal especialmente los niños y adolescentes. Déseles, por tanto, para cubrir esta importante necesidad fisiológica, mucha verdura, hortaliza y fruta fresca y seca, que es el alimento que mayor riqueza de cal acusa. Mucha cal contiene también el pan integral, siendo sumamente pobre de dicha substancia el pan blanco fermentado, verdadera calamidad alimenticia, que es causa de tanta anemia, tanto raquitismo, y tanta caries de dientes como se observa en la generación actual y más aun en la que sube.

Sal de magnesia. — Esta sal tiene la propiedad de entrar en acción cuando el bolo alimenticio llega al estómago. La magnesia forma parte integrante del jugo gástrico, cuya misión es la de impregnar los alimentos para facilitar su descomposición química. A la magnesia contenida en el jugo gástrico, compete la misión sumamente importante de servir de agente reactivo polarizador del caudal electromagnético que de los alimentos se desprende (energía solar desacumulada e integrada a la economía microcósmicohumana). Al efecto establécese, gracias a la acción de la magnesia, un equilibrio tal entre el elemento de vibración positiva (magnético-solar) y negativa (eléctrico-lunar), que después de su integración viene a resultar para nuestro individual dinamismo una equilibración todo lo más perfecta que sea posible. La magnesia es, pues, una sal que encierra alta importancia. Se halla contenida principalmente en las verduras de toda clase, en el pan íntegro, en la fruta fresca y seca, especialmente esta última, que contiene magnesia en elevada proporción.

Sal de sílice. — Invierte nuestra economía los silicatos en cantidades relativamente grandes, en el tejido conjuntivo, en el cristalino del ojo, en huesos y tendones, y parece desempeñar un papel importante en los principales procesos vitales. Tiene de común con las sales de sosa, la propiedad disolvente de las concreciones salinas tóxicas que determinan los achaques crónicos y degenerescentes.

Sal de hierro. — El hierro es hematógeno y su concurrencia es indispensable para la formación de la hemoglobina. Esta adquiere, únicamente por la concurrencia del hierro, la propiedad de poder operar la circulación del oxígeno por nuestro organismo. El proceso tan transcendental de la respiración, sólo es posible, por tanto, gracias a las propiedades del hierro. Es contenido el óxido de hierro, en cereales, verduras y frutas.

Sal de fósforo. — Imprescindible para la formación de los núcleos celulares. Así es que las vemos íntimamente unidas a las moléculas albuminóideas, según ya lo

Tabla de Valores Nutritivos de Frutas de toda clase

	Calorías por kilo	COMPOSICION PROCENTUAL DE LA SUBSTANCIA NATURAL								COMP PROCENTUAL DEL CONJUNTO DE CENIZAS SEGUN WOLFF								
		Agua	Albúmina	Acido libre	Glucosa	Sacarosa	Substancia no azoada	Celulosa y pepitas	Conjunto de cenizas	Potasa	Sosa	Cal	Magnesia	Oxido de hierro	Acido fosfórico	Acido sulfúrico	Acido silícico	Cloro
Fruta de árbol:																		
Manzanas	514	84,37	0,40	0,70	7,97	0,88	3,28	1,98	0,42	35,08	26,09	4,08	8,75	1,40	13,69	6,09	4,32	—
Peras	506	83,83	0,36	0,20	7,11	1,50	3,37	2,82	0,31	54,69	8,52	7,98	5,22	1,04	15,20	5,69	1,49	—
Naranjas	572	84,26	1,08	1,35	2,79	2,86	7,23	7,23	0,43	36,42	13,47	24,52	8,06	0,46	11,07	3,74	0,44	2,35
Limones	468	82,64	0,74	5,39	0,37	—	10,30	10,30	0,56	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Ciruelas claudias	543	82,13	0,55	0,82	5,92	4,71	2,06	3,40	0,41	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Cerezas	509	80,57	1,21	0,72	8,94	0,51	1,76	5,77	0,52	51,85	2,19	7,47	5,46	1,98	15,97	5,09	9,04	1,35
Ciruelas (prunas)	567	78,60	1,01	0,77	8,78	—	4,04	5,81	0,49	59,21	0,54	10,04	5,46	3,20	15,10	3,83	2,36	—
Albaricoques	364	84,15	0,86	1,05	2,61	4,05	1,35	5,37	0,57	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Melocotones	418	81,96	0,93	0,72	3,66	4,45	1,17	6,53	0,58	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Granadas	683	79,29	1,17	0,77	11,01	0,65	3,79	2,79	0,53	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Higos	693	78,93	1,35	—	15 55	—	—	—	0,58	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Nísperos	705	74,66	0,50	—	10,57	—	6,13	7,51	0,63	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Plátanos	619	83.00	0,80	0,40	—	—	14,30	14,30	0,60	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Fruta de arbusto:																		
Fresas	395	86,99	0,59	1,10	5,13	1,11	2,80	1,56	0,72	21,07	28,48	14,21	—	5,89	13,82	3,15	12,05	1,69
Frambuesas	272	85,02	1,36	1,48	3,38	0,91	0,99	6,37	0,49	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Arándanos	278	80,85	0,78	1,37	5,29	—	0,71	10,29	0,71	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Moras	486	84,71	0,36	1,86	9,19	—	2,31	0,91	0,66	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Bayas de saúco	600	78,50	0,90	2,79	7,07	—	6,67	3,43	0,64	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Uvas	720	79,12	0,69	0,77	14,96	—	1,90	2,18	0,48	56,20	1,42	10,77	4,21	0,37	15,58	5,62	2,75	1,52
Melónides:																		
Melón-moscatel	201	94,80	0,30	—	—	—	4,60	—	0,30	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Calabaza pastelera	242	94,20	0,70	—	—	—	4,50	0,70	0,40	19,41	21,13	7,74	3,37	2,60	32,85	2,37	7,34	0,43
Sandía	119	97,00	0,20	—	—	—	2,70	—	0,10	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Fruta seca:																		
Uvas-pasas	2959	24,46	2,52	1,22	63,84	2,61	3,21	2,50	1,66	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Higos	2472	28,78	3,58	0,71	51,43	—	5,29	6,19	2,75	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Dátiles	2185	18,51	1,89	1,26	47,16	—	4,26	3,76	1,83	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Plátanos	2369	29,17	5,25	0,67	52,54	—	—	2,07	5,33	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Ciruelas	2683	28,07	2,37	2,44	43,15	0,22	19,71	2,14	1,46	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Manzanas	2976	28,10	1,60	—	66,01	66,01	2,20	—	2,00	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Albaricoques	2848	29,40	4,70	—	62,50	62,50	1,00	—	2,40	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Fruta oleaginosa:					Grasa													
Almendras	6363	6,27	21,40	—	58,16		13,22	—	2,30	27,95	0,23	8,81	17,66	0,55	43,63	0,37	—	—
Avellanas	6831	7,11	17,41	—	62,60		7,22	—	2,40	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Nueces	6656	7,18	16,74	—	58,47		12,99	—	1,65	31,11	2,25	8,59	13,03	1,32	43,70	—	—	—
Cacahuetes	5907	7,48	27,52	—	44,49		15,65	—	2,49	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Castañas frescas (1)	2180	39,82	3,80	—	2,49		43,71	—	2,09	56,69	7,12	3,87	7,47	0,14	18,12	3,85	1,54	0,52
Castañas secas (1)	3535	6,50	8,10	—	5,30		66,10	11,00	2,70	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Aceitunas	5472	30,07	5,24	—	51,90		10,49	—	2,34	60,07	—	15,72	4,38	—	8,35	1,19	5,58	4,55
Coco	7105	5,81	8,88	—	67,00		12,44	—	1,81	43,88	8,39	4,63	9,44	1,19	16,99	5,09	0,50	13,42

(1) Entendemos que el autor de esta tabla se refiere a castañas del Para, pues las otras no son oleaginosas.

Tabla de Valores Nutritivos de Cereales, Legumbres y Verduras

	Calorías por kilo	COMP PROCENTUAL SEGUN J. KONING				
		Agua	Albúmina	Grasa	Carbohidratos	Conjunto de cenizas
Cereales en grano:						
Trigo	4039	13,37	13,62	1,98	80,41	2,09
Centeno	3505	13,37	12,90	1,98	68,11	1,93
Cebada	3388	12,95	9,68	1,96	68,51	2,50
Avena	3357	12,81	10,25	5,27	59,68	3,02
Maíz	3649	13,32	9,58	5,09	67,89	1,47
Mijo	3621	11,79	10,51	4,26	68,16	2,80
Alforjón o sarraceno	3127	13,27	11,41	2,68	58,79	2,38
Cereales en harina:						
Trigo (harina Nº 2)	4129	12,48	11,82	0,97	86,96	0,52
Centeno	4095	12,32	16,64	2,65	77,23	2,11
Avena	3892	9,09	13,87	6,18	67,06	2,07
Maíz	3626	12,90	9,62	3,14	71,70	1,14
Mijo	3622	12,43	8,15	4,31	70,42	2,05
Alforjón o sarraceno	3536	13,84	8,28	1,49	74,58	1,11
Granos harinosos:						
Arroz íntegro	3556	13,10	8,24	2,15	73,65	1,52
Arroz mondado	3564	13,00	7,82	0,60	77,74	0,56
Derivados:						
Pan íntegro	2693	42,25	9,08	1,32	53,60	1,40
Pan blanco fermentado	2754	41,65	7,88	0,65	57,80	0,35
Macarrones, fideos, etc.	3671	10,30	13,40	0,90	74,10	0,50
Leguminosos:						
a) Secos: Garbanzos	3291	13,80	23,35	1,88	52,65	2,75
Lentejas	3409	12,33	25,94	1,93	52,84	3,04
Judías, habichuelas, alubias o frijoles	3432	11,24	23,66	1,96	55,60	3,66
Guisantes	1319	68,90	6,90	2,50	19,60	2,10
b) Tiernos: Tirabeques	397	90,00	2,10	0,30	6,90	0,60
Guisantes (pésols)	568	85,30	3,60	0,20	9,80	1,10
Caragirates (fasols)	1026	74,60	7,00	0,50	16,90	1,00
Judías (monjetes)	952	76,40	6,80	0,50	15,30	1,00
Hortalizas:						
a) Ensaladas: Escarolas	236	93,51	2,09	0,41	2,73	0,79
Lechuga	247	92,50	1,26	0,54	3,55	0,98
Tomates frescos	234	94,30	0,90	0,40	3,90	0,50
Tomates en conserva	231	94,00	1,20	0,20	4,00	0,60
b) Verdura de hoja: Coles	299	90,11	1,83	0,18	5,05	1,18
Coliflor	319	90,89	2,48	0,34	4,54	0,83
Espinacas	347	89,24	3,71	0,50	3,61	2,00
Alcachofas	216	92,46	0,79	0,02	4,43	1,72
c) Bulbos: Boniatos	1011	55,20	1,40	0,60	21,90	0,90
Patatas	951	74,93	1,99	0,15	20,86	1,09
Cebollas	505	86,51	1,60	0,15	10,38	0,65
Pepinos	157	95,36	1,09	0,11	2,50	0,45
d) Raíces: Zanahorias	447	86,77	1,18	0,29	9,06	1,03
Rabanillos	220	93,34	1,23	0,15	3,79	0,74

COMPOSICION PROCENTUAL DEL CONJUNTO DE CENIZAS SEGUN WOLFF								
Potasa	Sosa	Cal	Magnesia	Oxido de hierro	Acido fosfórico	Acido sulfúrico	Acido silícico	Cloro
31,20	3,10	3,20	12,10	1,30	47,20	0,40	2,00	0,30
34,20	1,45	2,94	12,40	1,24	50,99	1,28	1,01	0,48
16,33	4,14	0,74	12,53	1,72	32,82	2,98	28,74	0,00
17,90	1,66	3,60	7,13	1,18	25,64	1,78	39,18	0,94
—	—	—	—	—	—	—	—	—
11,39	1,30	0,63	9,63	1,08	21,92	0,24	52,97	0,49
23,07	6,12	4,42	12,42	1,74	48,67	2,01	0,23	1,30
31,00	1,00	6,30	11,20	0,40	50,20	0,00	0,00	0,00
34,20	1,05	2,65	11,45	0,43	52,50	0,78	0,00	0,00
—	—	—	—	—	—	—	—	—
28,80	3,50	6,32	14,90	1,51	44,97	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
21,73	5,50	3,24	11,20	1,23	53,68	0,62	2,74	0,10
31,20	3,10	3,20	12,10	1,30	47,20	0,40	2,00	0,30
34,00	1,00	6,30	11,20	0,40	50,20	0,00	0,00	0,00
34,40	0,80	7,50	7,70	0,60	49,40	0,00	0,00	0,00
43,10	0,99	4,81	7,99	0,83	35,90	3,42	0,91	1,59
34,76	13,50	6,34	2,47	2,00	36,30	—	—	4,63
44,01	1,49	6,38	7,62	0,32	35,52	4,05	0,57	0,86
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
46,01	9,43	6,05	2,17	—	8,52	3,89	20,33	4,75
25,30	35,30	11,86	4,33	1,26	10,90	3,87	2,99	4,19
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
44,69	8,14	12,14	3,62	0,45	11,89	13,69	0,48	5,64
44,36	5,89	5,58	3,66	1,02	20,22	13,01	3,76	3,44
16,56	35,29	11,88	6,38	3,35	10,25	6,87	4,52	6,20
24,04	7,41	9,56	4,14	2,51	38,46	5,18	7,02	2,17
—	—	—	—	—	—	—	—	—
60,06	2,96	2,64	4,93	1,10	16,86	6,52	2,04	3,46
34,03	2,48	22,87	4,65	2,27	17,35	5,68	8,50	2,41
41,16	10,04	7,30	4,15	1,40	20,00	6,92	8,03	6,59
36,92	21,17	11,34	4,38	1,01	12,79	6,45	2,38	4,59
32,00	21,15	14,94	3,10	2,84	10,86	6,47	0,91	9,15

dejamos expuesto. Forma el fósforo, asimismo, parte de los huesos, de la substancia nervina y de la materia gris del cerebro. Son contenidos los fosfatos en cereales, verduras y frutas de toda clase.

Sales de azufre. — De esta substancia puede decirse lo mismo que del fósforo en cuanto a su presencia en la molécula albuminóidea, que forma el protoplasma de nuestros tejidos orgánicos. Hállase también en tendones y cartílagos, tegumentos, en la bilis, etc.

Sales de yodo. — Encuéntranse en muchos órganos, pero en cantidades muy reducidas. Parecen ser de una importancia especial para el funcionamietno misterioso de la glándula tiróidea. Se encuentra en judías verdes, fresas, arroz, col blanca, cebolla, zanahoria y puerros.

Sales de fluoro. — Intervienen en la formación de dientes y huesos.

He aquí brevemente condensadas las nociones fundamentales que toda persona estudiosa debiera conocer, para orientarse en el terreno de la dietética alimenticia. Recomendamos por lo tanto la lectura reiterada de este trabajo.

Armonía y desarmonía reactiva de los alimentos entre sí y sus efectos en el organismo

---

Del mismo modo que existe la incompatibilidad de caracteres, el desagrado para nuestro oído de una pieza musical cuyas notas sean discordes, así ocurre también dentro de nuestro aparato digestivo al juntar en la misma comida a determinados alimentos que por sus reacciones contrarias se rechazan entre sí y aceleran unos la descomposición de otros de acuerdo a su naturaleza y desafinidad, produciendo digestiones laboriosas que recargan a la sangre de impurezas y predisponen a las enfermedades de diversas índoles. No ocurre así cuando, con las debidas precauciones asociamos a los alimentos afines entre sí dentro de la misma comida y, aun de todo el día en algunos casos en forma que se fusionen por sus reacciones afines o neutras, haciendo en el estómago una masa homogénea que por sus componentes bien propor-

cionados y realmente estimulantes y vitaminosos se deslicen normalmente por el canal intestinal hasta expulsar los desechos sin interrupción.

Consideramos de tal importancia bajo el punto de vista científico estos aspectos de la compatibilidad alimenticia, no sólo en los enfermos, sino también para los sanos, que para nuestro sentir lo creemos junto con la obediencia a las demás leyes de la vida, la clave para mantener perennemente abierto el sagrado templo de la salud y la inmunidad relativa para todo el que de ello haya formado conciencia, pues, de no ser así no nos habríamos interesado por la continuidad de alimentación vegetariana.

De que la incompatibilidad alimenticia en sus diversos aspectos, descriptos más arriba, afecta la integridad de la salud de muchas personas sanas, puede averiguarse fácilmente, como trataremos de demostrar con algunos casos tomados de la práctica entre muchos que podríamos describir:

Hace algunos años que una hija de un amigo nuestro, de doce a trece años de edad, llamado Santiago Dellapiana, dueño del bazar "Luz" de la calle Rivadavia al 2470 en la capital federal, murió intoxicada a efecto de una incompatibilidad después de haber comido tallarines y bananas, y a pesar de la asistencia inmediata de la ciencia alópata y naturista, la hermosa niña, sana y robusta hasta el momento del fatídico almuerzo, en menos de cuarenta y ocho horas murió víctima de una intoxicación; no cabe duda que pudo haber influido también, la calidad y el exceso, puesto que los tallarines si no se preparan con inteligencia son siempre de digestión lenta y laboriosa, pero de hecho se desprende que si en vez de comer entre otras cosas, tallarines y bananas, hubiera comido naranjas y bananas, estamos seguros que no habría ocurrido la intoxicación y muerte de la mencionada niña.

Otro caso, muy curioso, pudimos observar también, en el pueblo de Henderson (Pcia. de Buenos Aires). Un hijo de un panadero, de 9 años de edad, fué víctima de dos ataques con síntomas de epilepsia a causa de una incompatibilidad de café con leche y duraznos no bien maduros, tomados una hora después; los padres de este niño tenían nueve hijos, todos sanos y robustos incluso el atacado ese día. El primer ataque le duró cuatro horas, del que no esperaban que volviera en sí; el día siguiente a la misma hora, el ataque se repitió en mi presencia, teniendo en consecuencia que prestarle auxilio, pero ya este segundo ataque fué menos violento, sólo le duró una hora a pesar de haberle quedado el cuerpo helado de la cintura para abajo, los ojos vueltos, pérdida total del conocimiento y echando espuma por la boca; tomaron los padres las debidas precauciones en el régimen alimenticio y habiendo transcurrido ya diez años, no se ha repetido más el fenómeno.

Entre los muchos casos más de nuestra observación práctica, que podríamos seguir relatando, vamos a continuar solamente con este otro que tan de cerca nos ha

tocado. Dos de nuestras niñas, de 5 y 7 años respectivamente, perfectamente sanas y vigorosas, fueron también víctimas de unas incompatibilidades.

Vivíamos en una casa-quinta en la zona de Saladillo en la ciudad de Rosario, en la cual había hermosas plantas de naranjas y mandarinas que cargaban de fruta que era una maravilla. Los dos primeros años, de la época en que empezaban a tomar color de madurez, ya no era posible retenr a las niñas que comieran naranjas o mandarinas a cada rato, estando todavvía muy ácidas; como las niñas tomaban café de malta con leche como desayuno, ésta última producía incompatibilidad con las frutas cítricas que paulatinamente produjo una intoxicación declarándoseles, una elevada fiebre a la niña Armonía de 5 años de edad y de temperamento hepático-sanguíneo (nutrición retardada) y a Isabel, de 7 años, de temperamento nervioso, y por lo tanto más sensible (nutrición y desasimilación acelerada) fiebre alta y una parálisis que le duró veinticuatro horas, pues disponiendo las dos de mucha vitalidad, obedeció el organismo inmediatamente a las aplicaciones hidroterápicas que se les hicieron, recobrando la normalidad en los movimientos, y dos o tres días después, el organismo se había librado de las toxinas producidas por la leche y las frutas ácidas volviendo a la completa normalidad.

Al segundo año y en la misma época de las frutas, se repitió el fenómeno en tres hermanas, pero esta vez, a Isabel, de temperamento nervioso, se le presentaron los efectos de la incompatibilidad, con una erupción en la

cabeza que le obligó permanecer sin ir al colegio, durante más de dos meses.

Al tercer año, en la misma fecha de la fruta ácida, evitamos la causa y el fenómeno no se produjo nunca más, pues las niñas no estuvieron enfermas ni antes ni después de estos acontecimientos, y, ante la realidad de éstos y millares de casos similares que a diario se producen, habrá todavía quien asegure que el estudie de asociar los alimentos entre sí en debida forma, no tiene importancia en las personas sanas? Aquí cabe pensar que es más fácil negar, abandonando el problema, que preocuparse en su resolución. No obstante, no queremos llevar las cosas a los extremos, reconociendo que hay organismos, en la edad adulta, con un poder asombroso de defensa que, neutraliza en gran parte los efectos de las incompatibilidades alimenticias, principalmente si se hace vida higiénica, racional y activa, pero no es menos cierto que millares de personas dejan gestar o acrecentar sus achaques y hasta obstaculizar la curación de viejas y crónicas enfermedades, mediante un régimen de alimentación al azar, sin ciencia, arte ni conciencia.

Demás estará decir que la frugalidad o temperancia en el comer, la selección y la calidad aún dentro del mismo vegetarismo, como así también, la preparación inteligente de las comidas, son también preceptos de higiene alimenticia que contribuyen en alto grado al restablecimiento y conservación de la salud del cuerpo, de la mente y también del espíritu.

Tabla ordenada por el autor, en grupos, de alimentos que cada uno de éstos se combinan bien dentro de cada comida con los que se detallan en las mismas columnas de cada grupo

---

GRUPO Nº. 1

Frutas jugosas y dulces:

Uvas, naranjas, mandarinas, peras, duraznos, damascos, ciruelas, melones, higos, etc., etc.

Las frutas de este grupo son ricas en azúcares y vitaminas y combinan bien cada una de ellas con:

Trigo y demás cereales
Pan
Harina de Graham
Maíz
Harina de maíz
Maicena
Mazamorra
Gofios
Avena
Cebada
Quáker
Arroz
Centeno
Pan de centeno
Castañas
Algarroba
Banana
Miel
Papas
Batatas
Dátiles
Ciruelas secas
Pasas de uva
Orejones
Higos desecados
Queso fresco
Ricota
Miel de caña

GRUPO Nº. 2

Frutas desecadas dulces:

Ciruelas, orejones de duraznos, de peras y de manzanas, dátiles, pasas de uvas, de higo, etc.; pueden comerse crudas o cocidas.

Los alimentos de este grupo son muy energéticos y armonizan cada uno de ellos con:

Miel
Uvas y demás frutas jugosas
Naranjas
Mandarinas
Peras
Duraznos
Damascos
Ciruelas
Melones
Higos
Trigo y demás cereales
Harina de Graham
Gofios
Pan
Harina de maíz
Quáker
Sémola
Avena
Cebada
Centeno
Pan de centeno (1)
Papas y demás feculentos
Batata
Banana
Algarroba
Castañas

---

(1) Insistimos en que los cereales y sus derivados deben ser bien cocidos a fin de que sus almidones queden bien destrinizados, de lo contrario producirían digestiones laboriosas, formación de moco, etc.

GRUPO Nº. 3

Frutas oleaginosas:

Almendras, nueces, avellanas, maní, piñones, cocos, aceitunas y castañas del Pará.

Los alimentos citados en este grupo son ricos en grasas y albúminas y combinan bien cada uno de ellos con:

Trigo y demás cereales
Pan
Harina de Graham
Gofios
Maíz
Harina de maíz
Maicena
Avena
Quáker
Cebada
Arroz
Centeno
Papas y demás feculentos
Batata
Arvejas
Habas
Porotos
Garbanzos
Lentejas
Guisantes
Tomates y demás hortalizas
Zapallo dulce

Zapallito tierno
Chauchas
Cebolla
Ajo
Puerro
Nabos
Zanahoria
Remolacha
Salsifí
Rabanitos
Apio
Hinojo
Repollo
Coliflor
Pimiento
Acelga
Espinaca
Lechuga, etc.
Aceite
Limón
Manzana

GRUPO Nº. 4

Hortalizas:

Tomates, cebolla, zanahoria, nabos, salsifí, achicoria, espinaca, rabanitos, lechuga, escarola, coliflor, acelga, repollo, puerros, ajos, pimientos, arvejas y porotos tiernos, etc., albahaca, perejil, apio, etc.

Los alimentos de este grupo, son muy ricos en sales y aguas bioquímicas y van bien con los alimentos siguientes:

Aceite
Almendras
Avellanas
Aceitunas
Nueces
Piñones
Trigo
Pan
Harina de Graham
Gofios
Maíz
Harina de maíz
Arroz
Avena
Cebada
Centeno
Maicena
Huevos
Papas
Batata
Arvejas
Porotos
Habas
Garbanzos
Guisantes
Lentejas
Soja
Limón

(a excepción hecha del tomate, el espárrago, la berenjena y otros que fueran ácidos).

GRUPO Nº. 5

Cereales:

Trigo y sus derivados: pan, fideos, harina de graham, en sopa, gofio, maíz quebrado, harina de maíz, mazamorra, etc., arroz, avena (quáker), cebada y centeno.

Estos alimentos son almidonáceos, albuminosos y energéticos y se asocian bien cada uno de ellos con:

Tomate
Lechuga
Esquerola
Espinaca
Acelga
Chauchas
Zapallo dulce
Zapallito tierno
Zanahoria
Remolacha
Coliflor
Repollo
Apio
Puerro
Hinojo
Pimiento dulce
Rabanitos
Nabos blancos
Salsifí
Ajo
Cebolla
Miel
Avellanas
Almendras
Nueces
Piñones
Cocos
Castañas del Para
Aceite
Aceitunas
Huevos
Queso fresco
Leche
Manteca
Ricota
Café de Malta
Uvas
Naranjas
Mandarinas
Peras
Duraznos
Damascos

(y con todos los del grupo Nº 2)

GRUPO Nº. 6

Leguminosas secas y feculentos:

Porotos, lentejas, habas, arvejas, guisantes, garbanzos, papas y camotes o papa dulce.

Cada uno de estos feculentos se asocian bien con:

Zanahoria	Perejil
Cebolla	Apio
Remolacha	Pepino
Tomate	Choclos tiernos
Chauchas	Aceitunas
Zapallo dulce	Manzanas
Zapallito tierno	
Espinacas	(y con las papas y batatas o papa dulce correspondiente al grupo que encabeza esta columna se combinan bien las frutas oleaginosas como:)
Rabanitos	
Lechuga	
Esquerola	
Achicoria	
Salsifí	Almendras
Acelga	**Avellanas**
Coliflor	Piñones
Repollo	Nueces
Ajo	Crema
Puerro	Manteca
Pimientos dulces	Queso fresco
Albahaca	Huevos

A continuación daremos algunas de las incompatibilidades que producen digestiones laboriosas e intoxicaciones de la sangre aun cuando se mezclen dos o tres horas después de haber tomado los primeros; insistiendo sobre este punto en el artículo "Preceptos y máximas de higiene alimenticia".

El comer naranjas, máxime si no son bien maduras, después de haber comido polenta, mazamorra, arroz, fideos, etc., cuando son condimentados con salsas a base

de verduras y aceite pues no armonizan los azúcares de las frutas con las sales de las verduras, ni los ácidos con los almidones; aquéllos dificultan la transformación de éstos en glucosa.

Uvas no muy maduras, habiendo tomado chocolate, masas u otros dulces de confitería.

Duraznos o bananas habiendo comido tallarines y peor aún tomando soda o ésta con vino, menú bastante frecuente en verano entre la generalidad de las personas.

Ensaladas de verduras con vinagre o con limón en la misma comida que se toma leche en lugar de vino, cosa que se ve con frecuencia entre los pensionistas de hoteles.

Intercalar en una comida verduras y frutas jugosas o compotas dulces, como orejones, ciruelas, etc., de postre, cosa muy corriente hasta en hospitales. Otros serían los resultados de la dieta, si se tuvieran en cuenta estos interesantes detalles de la alimentación en los enfermos.

Hay incompatibilades de mayor y menor intensidad y muchas de ellas se cometen a diario, pero que a veces pasan desapercibidas, ya por embotamiento de los nervios tróficos del aparato digestivo, estado moral más o menos favorable, ejercicio conveniente, temperatura, etcétera, etc., pero, no obstante no apercibirse momentá-

neamente, recargan paulatinamente la sangre en grado relativo a la potencialidad neutralizadora del organismo, predisponiendo a toda clase de enfermedades u obstaculizando el proceso curativo de las que ya se sufren.

NOTA ACLARATORIA:

Las combinaciones armónicas y desarmónicas de los alimentos bajo los puntos de vista de los elementos bioquímicos que el cuerpo humano necesita, de las calorías, las vitaminas, y sobre todo de las reacciones de los mismos entre sí y con el individuo, constituyen el aspecto más rigurosamente científico de la alimentación conocida hasta nuestros días para bien nutrirse el ser humano; no obstante la observación práctica de dichas reglas, no producen en todas las personas los mismos efectos, por cuanto ellos varían en intensidad y profundidad de acuerdo a una serie de circunstancias como ya se dijo más arriba: estado de sensibilidad, o pureza, de intoxicación o embotamiento, temperamento, edad, actividad o inactividad de la persona, ambiente de oficina y de ciudad en que se actúa o al aire libre en el campo, precauciones o abandono para designar la selección y la ración a ingerir, y sobre todo el estado de ánimo habitual, temperatura del medio y modo de pensar de cada cual.

Pero, demás estará decir que aplicando las reglas de la compatibilidad, tratando de adaptarlas cada cual a sus condiciones personales y del medio, no cabe duda alguna que obtendremos con ellas el máximum de salud e inmunidad.

Selección y combinación de los alimentos bajo el punto de vista de las vitaminas A. B. C. D. y E.

Llegamos por fin a tratar el punto culminante, que resalta en importancia entre todos los que comprenden este modesto estudio de la nutrición, que ha de constituir prácticamente una guía científica ideal, capaz de reparar la mayoría de las enfermedades, inmunizar el organismo y favorecer la longevidad.

Además de las albúminas, los hidratos de carbono y las sales minerales orgánicas que quedan descriptas bajo el título: "Combinación y Dosificación", como indispensables a las necesidades de nuestro cuerpo debemos considerar las vitaminas contenidas en mayor cantidad en las frutas, verduras, y especialmente en los tomates que, para no desvirtuar, debemos comerlos crudos y frescos.

Ingiriendo la cantidad necesaria de alimentos vegetales (especialmente frutas y verduras frescas) carga-

dos de vitaminas, se enriquece nuestra potencialidad vital y defensas naturales del organismo.

Las vitaminas están constituídas y representadas por una esencia, por así decirlo, que se manifiesta en el crecimiento, desarrollo y vivacidad de los seres y que escapan a nuestra vista y a nuestro tacto, así como también a todo análisis químico, y este precisamente era el punto olvidado o desconocido por aquel entonces, que hizo fracasar a los dietistas en sus viejas teorías termoquímicas y de exageraciones sobre dosificación albuminosa para el régimen término medio de cada día, restando importancia a la naturaleza y origen de este sutilísimo elemento llamado vitaminas, cuyas cualidades y valores nutritivos son por cierto muy variables en razón de su origen, como lo demuestra el Dr. Vidaurrázaga en su libro "Fundamentos Científicos del Naturismo", páginas 11 a 17.

La trascendental importancia que las vitaminas tienene en el régimen alimenticio, puede con jusitcia llamarse superior a todos los demás elementos, sin desconocer que un alimento rico en vitaminas, puede serlo también en los demás elementos, sales, agua, azúcares, etcétera.

Por experimentos muy precisos y repetidos se ha podido comprobar que, para la nutrición completa de un animal, es absolutamente necesario que la ración alimenticia contenga algo más que proteínas, o albuminoides, substancias hidrocarburadas, y sales minerales, que era lo que, desde los tiempos de Liebig, se consideraba como

únicamente preciso para dicha nutrición completa. Este algo más, son unas substancias especiales, mediante las que, y en cantidades inconcebiblemente pequeñas, la Naturaleza interviene en los obscuros fenómenos de la nutrición, habiéndose observado también que la falta o carencia de cualquiera de estas substancias en el alimento, da lugar a la aparición de ciertas enfermedades.

Estas substancias son las denominadas "vitaminas", nombre dado por el polaco Funk, después que fué comprobada su existencia (año 1909) y algunas de sus interesantes propiedades se ha tratado de aislarlas en estado de pureza para poder determinar su composición y poder apreciar mejor sus caracteres y condiciones de existencia.

Todas las tentativas a este efecto han sido hasta ahora infructuosas, pero aún cuando no se ha logrado aún determinar su estructura química de ninguna de ellas, se ha podido adquirir la certeza de que son especies químicas de composición definida y no principios de naturaleza misteriosa.

Los conocimientos adquiridos acerca de las vitaminas, como resultado de las investigaciones más recientes, se pueden resumir en esta forma: Se conocen hasta ahora cinco vitaminas distintas, que se designan respectivamente con las letras A, B, C, D y E, y con ellas se hacen dos grupos; unas, que se disuelven en las grasas y otras, que son solubles en el agua, siendo estos dos disolventes los constituyentes normales de todo protoplasma viviente.

Son solubles en las grasas, las vitaminas A, D y E. La vitamina A, se forma en las plantas verdes mediante la acción de la clorófila y de la luz. La vitamina D, se origina en los tejidos animales y vegetales bajo la influencia de los rayos ultraviolados. Ambas vitaminas ejercen gran influencia en el desarrollo y buenas condiciones de salud de los animales que las ingieren en su alimentación, y, según parece, los efectos de la vitamina A, son de carácter general, mientras que la D, influye más generalmente en la formación de los huesos, y su carencia en la ración alimenticia, determina el raquitismo.

Es tan importante para nuestro organismo no olvidar el punto de vista de las vitaminas que, nos atrevemos a afirmar: un organismo bien soleado e iluminado, alimentado con nuestro régimen y oxigenado por un ejercicio adecuado, al aire libre, es un recurso activo y seguro para librarse de la mayoría de las más profundas enfermedades que sufre la raza humana.

Se han hecho reiteradas observaciones en conejos de la India, ratas y otros animales, comprobando cómo se estancaba su peso y desarrollo, manteniéndolos a obscuras en un sótano, tornándose anémicos como sucede con las plantas que no les da el sol, y volvían a tomar su curso normal de desarrollo, peso y vivacidad, tan pronto como se exponían a la luz. (Salta a la vista del menos inteligente, como no hay tónico reconstituyente más eficaz ni más económico que la luz directa sobre la piel).

Todo el que haya orientado enfermos anémicos o deprimidos del sistema nervioso, ha podido comprobar bien

este aserto. Si cuando llega la primavera se cerraran los hospitales y sanatorios, llevando los enfermos al campo libre, en colonias preparadas al efecto, donde gradualmente se sometieran a los baños de luz, de sol, a ejercicios moderados, música y alegres pláticas, practicando a su vez un régimen de alimentación racional, de acuerdo a nuestro punto de vista, seguros estamos que, cuando retornara el invierno pocos tendrían necesidad de internarse, por cuanto los enfermos habrían dejado de serlo y podrían concurrir a sus trabajos u ocupaciones habituales.

Está probado cómo las vitaminas son tomadas por la planta y el animal, en su mayor parte de la luz solar y del aire, y podemos nosotros a su vez tomarlas directa o indirectamente, es decir, directamente cuando exponemos nuestros cuerpos al desnudo a la acción de la luz solar, o indirectamente cuando lo hacemos por intermedio de los alimentos líquidos y sólidos que las contengan. Ahora bien, de aquí podrá deducirse la ventaja que hay, primero en asimilar las vitaminas directamente de la luz solar, y segundo, en la *selección de los alimentos* que forzosamente debemos ingerir, buscando *en ellos* a la vez, otros elementos bioquímicos que necesitamos para la nutrición del organismo, de modo que resulten óptimos en calidad y completos en cantidad.

Cuando llega a comprender lo simple de la verdad, frente al manantial inagotable de vida que la Naturaleza nos ofrece comparado con el sinnúmero de complicaciones que en forma de enmarañada madeja nos presenta la

escuela de medicina alópata, no puede uno menos que creer que, este error de principios que afecta la vitalidad de la raza, no podrá perdurar por mucho tiempo. No solamente la conciencia popular, sino también muchos de los más destacados y sinceros representantes de la medicina alópata claman por que esta verdad se abra paso.

Todo cuerpo humano con una sangre bien oxigenada y cargada de vitaminas, se halla pletórico de vida, y por lo tanto inmune a las enfermedades. Las vitaminas no son otra cosa que la esencia de la vida misma que acumula y transforma el sistema nervioso en pensamiento, voluntad, fuerza muscular, etc., transmitiendo la energía a todo el organismo.

Hemos dicho que la selección de los alimentos es de transcendental importancia al hablar de las vitaminas, pero no lo es menos el estado de los mismos y forma de prepararlos en aquellos que deben ser cocidos; toda cocción debe ser a fuego lento o al baño maría y sin que se produzca mayor evaporación, de lo contrario se destruyen y volatilizan una buena parte de las vitaminas y sales indispensables a nuestra nutrición, como lo hemos visto en el artículo correspondiente. De aquí deberá deducir el lector lo indispensable que resulta comer abundantes alimentos crudos mezclados con los cocidos, cuando por una u otra causa no podemos adoptar el crudivorismo exclusivo.

Para dar una idea exacta de las vitaminas que contienen determinados alimentos de uso común, transcribimos a continuación una tabla según el Dr. Walter H. Eddy, profesor de química fisiológica y que aparece en su libro "The Vitamin Manual".

Tabla de las Vitaminas

Las vitaminas son representadas por las letras B, A, C y las cantidades de ellas se representan por el signo (x). Por ejemplo: las "xxxx" quiere decir, muy abundante, las "xxx" abundante, las "xx" poca cantidad; la "x" muy pequeña cantidad y el "o" indica ausencia de vitaminas. El signo "?" indica que todavía es cuestionable la no existencia de vitaminas.

	Vitaminas		
	B	A	C
Carnes.—			
Corazon de res	x	x	?
Sesos	xxx	xx	x
Bacalao	x	xx	?
Huevos de pescado	x	x	?
Arenques y salmón	xx	xx	?
Carne de caballo	x	x	?
Riñones de res	xx	xx	—
Carne magra	x	x	x
Hígado de res	x	x	?
Carne de lata	?	o	o

	Vitaminas		
	B	A	C
Vegetales—			
Jugo de remolacha	x	?	xxx
Remolachas	x	x	xx
Repollo seco	xxx	xxx	x
Repollo fresco	xxx	xxx	xxxx
Zanahorias	xxx	xxx	xx
Coliflor	xxx	xx	xx
Apio	xxx	?	?
Alcachofa	xx	xxx	?
Lechuga	xx	xx	xxxx
Cebolla	xxx	?	xxx
Chiribía	xxx	xx	—
Frijoles frescos	xx	x	xxx
Patatas	xxx	o	xx
Camotes	xx	xxx	?
Nabos	xxx	—	—
Espinacas	xxx	xxx	xxx
Cereales.—			
Cebada	xxx	x	?
Pan blanco	?	—	—
Pan de graham o negro	xx	x	?
Maíz amarillo	xxx	x	?
Maíz blanco	xxx	o	?
Avena	xxx	x	o
Arroz pulido	o	o	o
Arroz entero (integral)	xxx	x	o
Centeno	xxx	x	o
Embrión de maíz	xxx	—	—
Extracto de malta	o	o	o
Pericarpio de trigo	x	o	o
Embrión de trigo	xxx	xx	o

	Vitaminas		
	B	A	C
Habas	xxx	x	o
Trigo entero	xxx	x	o
Semillas de algodón	xxx	xx	—
Linaza	xxx	xx	—
Cacahuetes	xxx	xx	—
Semillas de cáñamo	xxx	xx	o
Semillas de mijo	xxx	o	xxxx
Frutas.—			
Manzanas	xx	—	xx
Guineos	x	?	xx
Uvas	x	o	x
Jugo de uvas	x	—	x
Limas	xx	x	o
Limón	xx	—	xx
Naranjas	xxx	—	xxxx
Peras	xx	—	xx
Pasas	x	—	x
Tomates	xxx	xx	xxxx
Tomates en lata	—	—	xxx
Aceites y grasas.—			
Aceite de almendras	o	o	o
Grasa de res	o	x	o
Mantequilla	o	xxxx	o
Aceite de coco	o	o	o
Aceite de hígado de bacalao	o	xxxx	o
Aceite de maíz	o	o	o
Aceite de semillas de algodón	o	?	o
Yemas de huevo	o	xxxx	o
Aceite de pescado	o	xx	o
Oleo animal	o	x	o
Oleo vegetal	o	o	o

	Vitaminas		
	B	A	C
Aceite de oliva	o	o	o
Manteca de cerdo	o	?	o
Sebo	o	o	o
Aceites vegetales	o	?	o
Frutas oleaginosas.—			
Almendras	xxx	x	—
Nueces del Brasil	xxxx	—	—
Castañas	xxx	—	—
Cocos	xxx	xx	—
Nueces	xxx	—	—
Avellanas	xxx	—	—
Pinos	x	x	x
Otros productos grasos de origen animal.—			
Mantequilla	o	xxxx	o
Queso	x	xx	?
Crema	x	xxx	?
Huevos	xx	xxx	o
Leche condensada	x	x	o
Leche pulverizada, sin nata	xxx	xxx	o
Suero pulverizado, sin nata	xxx	x	x
Miscelánea.—			
Alfalfa	xxx	xxx	?
Sangre			
Clavos	xxxx	xxx	?
Miel de abeja	xx	—	—
Extracto de carne	o	o	o
Levadura de cerveza	xxxx	o	o
Levadura para dulces	xx	o	o
Extracto de levadura	xxxx	o	o

El Dr. Walter H. Eddy, habla en esta tabla únicamente de las vitaminas A, B y C, sin tener en cuenta las denominadas D y E, de reciente descubrimiento, y que seguramente no fueron conocidas en la época que escribiera su libro.

———

Reglas para la cocción de los alimentos que no deben comerse crudos

Todo alimento que pueda comerse crudo, no debe cocinarse, pero hay infinidad de razones que nos obligan a comer alimentos que, ya por mala dentadura, por delicadeza o enfermedades del estómago, por la debilidad de los jugos salivares y estomacales que facilitan la digestión y transformación de los mismos, ya por el atavismo que traemos desde infinidad de generaciones, es por lo que nos vemos obligados a cocinar muchos de los alimentos de uso común, dentro del vegetarismo, sin desconocer que lo ideal sería no emplear la cocina, de la que la mujer es esclava.

Hace más de quince años, que un día a la semana hacemos un régimen exclusivamente de frutas, a excepción de algún día de invierno en que el frío es demasiado intenso, atemperando este régimen de frutas con una sopa de trigo endulzada con miel.

Debo agregar además, que el autor de este tratado, desde la primavera de 1934, en que efectuó su primer

ayuno completo, hace todos los meses un día de ayuno, sin perjuicio de pasar en verano varios días a uvas, o a uvas y otras frutas jugosas.

Las frutas deben comerse crudas, a excepción de algunas manzanas no bien maduras o ácidas, los membrillos, etc., que deberán cocinarse, ya sea en forma de compota, o al horno. En estados delicados o de convalescencia, deben preferirse en la forma primera. Las frutas desecadas, como las ciruelas, orejones, etc., por su excesiva concentración de azúcares, así como por su dureza para la masticación, casi siempre es preferible cocinarlas de 15 a 20 minutos y en una proporción de cien gramos de fruta sobre mil de agua.

En cuanto a las hortalizas, una vez preparadas, se procede a ponerlas en el recipiente que ya tendrá el agua caliente, apenas indispensable y tratándose de verduras de hojas tiernas, se le agrega una pizca de sal, para evitar en lo posible que se diluyan y volatilicen las sales propias de las mismas. Cuando las verduras deben cocinarse con papas, leguminosas o cereales, debe ponerse más abundante el agua y los ingredientes deben agregarse al recipiente por el orden de consistencia de sus tejidos, dejando que se aproximen a su coción los más duros, para luego agregar las verduras tiernas con anticipación a la terminación del cocimiento de aquéllos, o sea de 25 a 30 minutos, que es el tiempo término medio que las hortalizas necesitan para su cocción.

El total del tiempo que deben hervir las papas, es de 25 minutos; 30 minutos el arroz; 40 las harinas de maíz;

60 a 70 minutos las leguminosas, como el poroto, garbanzos, etc., y el trigo hasta tres horas si no se ha puesto en remojo.

El motivo de esta prolongada cocción en los granos de tejido consistente, es para obtener la completa dextrinización de los almidones; de lo contrario, si dichos almidones llegaran al estómago sin que hayan sido transformados en glucosa (azúcar de uva) por la acción de la saliva producen fermentación y gases deletéreos que pasando al torrente circulatorio de la sangre, la cargan de impurezas. Es por lo que se recomienda la coción prolongada de los almidones y la meticulosa masticación, puesto que uno y otro proceso facilitan, como hemos dicha la transformación de los almidones en maltosa, sacarosa y glucosa. En cambio, las hortalizas, bastará que se hayan reblandado sus tejidos para dar por terminada su cocción, y en muchos casos, principalmente las verduras de hojas más tiernas, conviene cocinarlas al vapor directo, mediante la marmita de doble fondo agujereado, que permite pasar el vapor sin que las verduras estén en contacto con el agua, evitando así la volatilización de las sales, resultando más nutritivas y sabrosas.

La condimentación no debe resultar nunca exagerada, pues el exceso de salsas y otros condimentos, incitan a comer demás; no obstante, las comidas para personas sanas deben ser de buen gusto y buena presentación dentro de su sencillez. Para las personas delicadas de salud y principalmente, del aparato digestivo, no deben emplearse salsas; el aceite de oliva crudo en las ensaladas,

purés, etc., y apenas hervido en las sopas con poca sal, bastará como condimento, a excepción de las ensaladas que no llevan tomate y en las verduras hervidas que puede usarse también, el limón.

Cuándo y cómo debemos beber

Efectos de la bebida en la nutrición

Los trofólogos que conocen y practican la ciencia de la nutrición, raras veces beben agua, y tal es así (esto lo saben bien los centenares de internados que desfilaron a través de los años por el pensionado de la Colonia Escuela Naturista Argentina) que no se ponen copas en la mesa de dicho pensionado, si no es como excepción para algún novicio que llega con el organismo en condiciones anormales de nutrición, pero, después de dos o tres días de comer en nuestra mesa, ya no tienen necesidad de beber, lo que dice bien a las claras que al organismo, mediante el menú bien confeccionado y completo, se le ha suministrado todos los elementos que necesita, pues aun que sabemos que el cuerpo humano está en su mayor parte compuesto de agua y hace un gran gasto de este saludable líquido, nosotros se lo suministramos equilibradamente mediante la confección de los menús y con la seguridad que el agua que damos a nuestro cuerpo, mediante las ensaladas, las ricas frutas jugosas, sopas, café de malta, etc., es de superior calidad que la de pozo, aljibe, río o manantial, pues la que nosotros usamos está perfectamente filtrada a través de las raíces y tejidos, de tallos, hojas y frutos, y en el caso de las sopas, café, compotas, etc., mezcladas con las mismas a través de la cocción.

Quien tiene mucha sed es porque no come bien o que todavía no se han reparado las averías internas efecto de una alimentación defectuosa, comidas saladas, picantes o fuertes, excesivamente secas, etc., etc.

Esto, sin embargo, no quiere decir que haya un peligro en tomar agua si ello se hace con inteligencia, pues, cuando por un excesivo trabajo y muy especialmente durante los fuertes calores de verano, se transpira mucho, resulta más difícil equilibrar el desgaste, pero como dijimos, no hay inconveniente en beber si ello se hace con las debidas precauciones, que detallamos a continuación:

1º — No beber a grandes tragos y menos durante o inmediatamente después de la comida, en caso de necesidad, hacerlo de dos a tres sorbos por vez, de tanto en tanto.

2º — Para evitar el tener que beber agua durante las comidas, puede tomarse una copa de este líquido media hora antes de la misma; para apagar la sed no hay bebida más saludable que el agua, a veces resulta conveniente agregarle unas gotas de jugo de limón; los ape-

ritivos, vinos, cervezas, sodas, etc., etc., son buenas para preparar clientes para el médico y la farmacia!...

3º — Nunca deben tomarse las bebidas heladas ni excesivamente calientes, pues estos extremos en la temperatura producen congestiones, úlceras, y a veces llegan a producir el cáncer de estómago; además, las bebidas frías y peor si se toman a vasos llenos, coagula las grasas, retardando la digestión, que siendo laboriosa provoca una sed insaciable.

La nutrición bajo el punto de vista de las calorías

La Termo-química del cuerpo humano

El organismo humano tiene la virtud, en estado normal, de mantener su temperatura uniforme, de 36 ½ a 37 grados; no obstante, el desgaste diario de energía calorífica, requiere una reparación diaria que debemos buscar en los alimentos que las contienen, principalmente en el invierno.

Está calculado que el organismo humano hace un desgaste diario como término medio de 2500 a 3000 calorías (1) y que, como dijimos, hay que tratar de reponer diariamente para evitar el desequilibrio orgánico circulatorio, y las molestias y enfriamientos a que nos exponemos en el invierno, cuando el calor animal nos falta.

(1) Una caloría es la unidad para medir el calórico y que representa la cantidad de calor que absorbe un litro de agua, cuando aumenta su temperatura a un grado centígrado.

Son estas las razones por las que debemos modificar el régimen alimenticio de acuerdo a las estaciones del año, recargándolo en invierno de alimentos ricos en calorías, como lo son la miel, la manteca, las frutas desecadas, grasas de origen vegetal, cereales, etc., y en relación con el temperamento individual. (Consúltese a este respecto las tablas de valores nutritivos de los alimentos). En cambio en verano, en días de calor debemos disminuir el consumo de alimentos concentrados y muy dulces, grasosos, y almidonáceos, y aumentar el de las ensaladas crudas, demás hortalizas, y frutas jugosas.

La intensidad de la luz y el calor que nos trasmiten directamente los rayos solares, dado la poca ropa que generalmente usamos en verano, las muchas horas de iluminación, son todos factores que tienden a facilitar al organismo la acumulación de calor directo, que compensa en parte a los alimentos dulces, grasos, etc., que tan ricos son en calorías.

La falta de conocimientos y precauciones en la reforma alimenticia bajo este aspecto de las calorías, es lo que ha llevado al fracaso a muchos vegetarianos que adoptan el régimen al azar, con la falsa pretensión de saberlo todo, y no resulta menos lamentable para muchos otros que, sintiéndose morir de frío en el invierno, abandonaron el régimen que, de haberlo entendido y practicado mejor, con más acierto, debió sacarlos a flote en la búsqueda de la salud.

Individualización electro-magnética de los alimentos de acuerdo a los temperamentos

---

Consideramos oportuno dar algunas nociones aclaratorias sobre nuestro concepto de la compatibilidad alimenticia, de acuerdo al temperamento de cada cual, sin abrigar la pretensión que sea ésta la última palabra. La definición que comúnmente se hace de los temperamentos: sanguíneo, bilioso, y linfático-nervioso, de acuerdo a la ley de polaridad (positivo y negativo) que predomina en las personas, se les denomina también temperamento eléctrico o magnético, siendo más bien magnéticos o de polaridad positiva (tipos sanguíneo y bilioso) los que darán preferencia a los alimentos magnéticos de baja tensión vibratoria negativa. Corresponde a este grupo de alimentos, las raíces, bulbos y tubérculos, así como también todas las hortalizas y frutas criadas a flor de tierra, como ser: verduras de hojas tiernas, chauchas, tomates, melones, sandías, etc. Darán también preferen-

cia a las comidas poco secas o caldosas. Las personas que poseen este temperamento, suelen ser de lenta digestión y tienden a engrosar con mayor facilidad, pero están más expuestos a la intoxicación por vía intestinal, puesto que la eliminación de los residuos de la combustión, se produce con más lentitud o dificultad.

Los tipos de temperamento opuesto (linfático-nervioso), más bien negativo, darán preferencia a los alimentos eléctricos, de mayor tensión vibratoria, con predominio de principio alcalino: frutas, dulces y oleaginosas, que contienen un elevado porventaje energético para compensar su desgaste excesivo por la elevada tensión vibratoria de su temperamento. Estas personas son generalmente de imaginación más aguda y espontánea, impulsivas en sus movimientos, y es por ello que gastan mayor cantidad de energía, que debe reponerse. Son generalmente por naturaleza, de digestión acelerada; aprovechan menos los alimentos y eliminan con mayor facilidad los residuos intestinales, siendo por esta razón menos propensos a la intoxicación por vía alimenticia gastro-intestinal. Son también más sensibles a las incompatibilidades en su aspecto reactivo de los alimentos entre sí, y les resulta más difícil mantenerse en su peso normal.

Hay también los temperamentos casi equilibrados, teniendo tanto de magnético como de eléctrico. Estos son de digestión normal, se mantienen con mayor facilidad en su peso proporcional a la estatura y conservan fácil su estructura y armonía de líneas. Estos podrán buscar los alimentos magnéticos y eléctricos alternados, es decir, que podrán hacer un régimen mixto, entendiéndose que hablamos siempre dentro de un criterio vegetariano racional.

Respecto a este aspecto de la compatibildad alimenticia, tan importante que podría constituir el tema único de un libro, recomendamos la lectura o consulta de las siguientes obras: "Dietética y Libro de Cocina" del doctor O. Z. A. Hanish; "Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora, por Castro; "La Nueva Ciencia de Vivir", de E. G. Alsina y "El Vegetarismo" por Uranus.

Distribución de las comidas de cada día

El número de veces que durante el día debemos comer, depende de una serie de circunstancias que debe tenrse muy en cunta en cada caso particular, como ser: edad, estado de salud, temperamento, profesión o actividades de la persona, etc., etc., y es por lo que resultaría un error de nuestra parte, si quisiéramos dar una regla que sirviera para todos por igual.

No obstante, tomando el término medio de las cosas, diremos nuestro punto de vista como resultado de las deducciones a las que hemos llegado en el curso de algunos lustros de nuestras experiencias profesionales.

Entendemos que, para que el organismo efectúe con la debida regularidad natural, todas sus funciones fisiológicas que han de conservar el equilibrio de la salud, es necesario dar la debida importancia a este aspecto del estudio de la nutrición.

Ante todo y especialmente la persona adulta de temperamento bilioso y por lo tanto de digestión lenta o re-

tardada, con tendencia por esta misma causa, al estreñimiento, es indispensable que sea muy frugal, lo que quiere decir, que nunca deberá comer demasiado, debiendo hacer sólo tres comidas al día, o sea, el desayuno de 7.30 a 8 horas en la estación media del año, el almuerzo a las 12 horas y la cena a las 19 horas; las personas adultas con este temperamento (sólo en caso que se despliegue mucha actividad muscular) deben tomar una ligera merienda a media tarde, dividiendo bien el tiempo entre el almuerzo y la cena, y que puede consistir en una taza de tilo o café de malta, una o dos manzanas, dos naranjas o un racimo de uvas, etc., etc., tratando siempre de no indisponer el estómago para el buen recibo y digestión de la cena.

Tratándose de personas adultas y temperamento nervioso, que generalmente son de digestión acelerada y desplegando una actividad regular, todas las comidas pueden hacerse un poco más abundantes, siendo la merienda también necesaria, pero siempre, en todos los casos de adultos, a excepción de señoras que críen o casos especiales de enfermos, deben dejar pasar cuatro horas de una comida a la siguiente.

Los niños en crecimiento sanos y activos, necesitan comer más seguido que los adultos, pero es necesario que lo hagan por su propio deseo y nunca a insistencia de los padres, pues no son raros los casos de niños gordos o flacos, pero semi intoxicados o superalimentados que, lógicamente tienen poco apetito y los padres, ignorando la causa y el daño que les hacen llegan hasta castigarlos

o imponerles penitencias para que coman; craso error; cuando sabemos que un alimento es saludable y el niño lo rechaza, no hay que ofrecerle otro en su lugar (salvo excepciones en que el alimento se repudie por idiosincrasia o atavismo) pues las más de las veces, el niño rechaza la comida por falta de hambre natural y ocurre esto muy especialmente cuando se abusan de las golosinas comiendo a cada rato. También suele ocurrir esto en algunas personas adultas.

Una de las buenas costumbres que pude inculcar a mi esposa sobre la crianza de los niños, es la de no darles importancia cuando no quieren comer; no hay duda que esta buena costumbre y la de no procurarles o permitirles comer golosinas artificiales, es la que ha contribuido a que nunca se enfermen.

En resumen, las personas adultas (salvo excepciones) no deben comer ni el volumen de un grano de avellana fuera de las horas de comer, pues el ingerir alimentos a deshora, significa una interrupción a la sana labor del estómago y de la digestión en general.

Masticación y ensalivación

Es ésta una de las reglas o preceptos de higiene alimenticia, que contribuye a la buena digestión y asimilación de los alimentos y que por lo tanto, no debemos olvidar.

La comida debe ser un paréntesis a la agitada lucha por la existencia; todo apuro debe terminar para nosotros al sentarnos a la mesa y cuando queremos modificar la mala costumbre de comer de prisa, hemos de hacerlo pensando en ello, hasta que lo hagamos por hábito, es decir, sin necesidad de pensar.

No es necesario romperse mucho la cabeza para comprender que, un alimento bien triturado, diluído y amasado en la boca mediante la acción de las mandíbulas, lengua, y los jugos que segregan las glándulas salivares, sublingual, submaxilar y parótida, será recibido, elaborado y aprovechado por el estómago con mucha más facilidad, más si se tiene en cuenta que la masticación, también regula en la boca el calor de los alimentos que deben

llegar al estómago a una temperatura uniforme con la del mismo.

Horacio Fletcher, el campeón de masticación, llegó a demostrar una gran resistencia y agilidad corporal, llegando a una edad avanzada, comiendo muy pequeñas cantidades de alimento, pero masticando y ensalivando mucho, lo que prueba que el organismo, trabajando menos en el proceso de la digestión, aprovecha más los alimentos, lo que redunda también en favor de la economía doméstica, que no deja de tener su importancia.

Ordenación

Los alimentos deben ingerirse por orden al grado de digestibilidad de los mismos, comiendo primero los de más fácil digestión.

Creo no escapará al buen criterio del lector amable y sincero, la importancia que tiene este aspecto del estudio de la nutrición por cuanto salta a la mente del observador menos perspicaz que, si por ejemplo queremos comer en la mima comida naranjas y queso, a personas medianamente delicadas no les sentará bien si comen el queso primero, mientras que, si toman primero las naranjas, que no sean ácidas, y después el queso, éste no les hará daño.

Hay alimentos que pueden comerse mezclándolos durante la masticación y ensalivación de los mismos, como por ejemplo ocurre con las ensaladas o verduras de hojas tiernas mezcladas con papas; ensalada con polenta; espinacas, acelgas o tomates con papas, polenta o arroz seco, etc., etc.

Al comer primero los alimentos tiernos y jugosos, las glándulas y jugos de las mismas se impregnan de las aguas, sales, fermentos y vitaminas de dichos alimentos, reforzando la acción de los jugos estomacal, biliar, pancreático o intestinal, muy especialmente si los alimentos son crudos como las frutas frescas y las ensaladas, sirviendo éstas también a especie de lubrificante que se adelanta a través del tubo digestivo, facilitando el paso a los alimentos secos y muy especialmente si son ricos en albúmina, que siempre tienden a crear mucosina.

Puede terminarse la comida con una manzana de buen gusto que, a la vez que limpia los dientes en parte, deja buen gusto en la boca. No obstante todo lo expuesto, para determinar este orden de ingestión de los alimentos, habrá que considerar si el temperamento de la persona es de nutrición retardada o acelerada.

La rutinaria costumbre de comer la fruta jugosa, naranjas, uvas, duraznos, etc., como postre, es un atentado a la buena digestión.

Influencia en la digestión del estado de ánimo de la persona y el ambiente durante la comida

---

Ya dijimos en artículo anterior, que la hora destinada a la comida debe ser como un paréntesis a los sinsabores y preocupaciones que la complicada lucha por la vida nos obliga a afrontar; al sentarnos a la mesa, ha de ser no sólo para llenar la necesidad fisiológica del hambre, sino también ha de satisfacerse el espíritu, y es por eso que debemos esforzarnos para olvidar totalmente en esa hora de tregua, de nuestro trabajo, negocios o estudios y entregarnos de lleno a conversaciones alegres, chistes o pasajes que nos facilitan el olvido de nuestras ocupaciones, compromisos, etc., que inmediatamente nos hacen poner la cara seria, con la consiguiente tensión nerviosa que produce cierta anomalía fisiológica en detrimento de la digestión y por lo tanto de la salud general.

Los reyes y emperadores de la antigüedad, solían alquilar unos individuos muy graciosos para contar chis-

tes y hacer gracias durante las comidas, que les llamaban bufones y provocaban la risa de todos los comensales; cuando se ríe, la imaginación no puede pensar en cosas serias relacionadas con nuestras tareas cotidianas u otros sinsabores de orden moral.

La compañía de personas gratas en la mesa, el canto, etc., y una buena música, son factores que unidos a una sabrosa y saludable comida, no sólo llenan las necesidades del cuerpo, sino también las del alma, nuestro espíritu y todas las fibras de nuestro cuerpo se dilatan, del mismo modo que, en sentido inverso, en un ataque de cólera se contraen haciéndonos crispar los puños sin darnos cuenta que esta contracción nerviosa se produce en todo nuestro cuerpo. Por eso, repetimos, la risa, la alegría y toda sensación de agrado espiritual, expande o dilata las fibras y tejidos musculares de nuestro corazón, estimulando la función de esta delicada e importante víscera, facilitando con ello la circulación o riego sanguíneo por todo el organismo que acelera también el metabolismo celular para la buena asimilación y expulsión de los residuos que contiene el aparato intestinal, condición sine que non para la obtención y conservación de una buena salud.

Efectos de la celulosa en la digestión

La celulosa está constituída por la película y membranas duras de las frutas, la cutícula de los granos y los tejidos duros y fibrosidades de las verduras. Este elemento celuloso es inasimilable y por lo tanto de un valor en sí casi nulo, en cuanto al proceso de la nutrición se refiere; no obstante, debemos procurar que nuestro régimen no carezca en absoluto de celulosa, por cuanto su constitución áspera y leñosa produce efecto limpiador, a especie de escoba; sirve de lastre arrastrando consigo una parte del contenido intestinal, siendo a su vez un excitante de los movimientos peristálticos y por lo tanto acelerador de la digestión.

Es por esto que se recomienda ingerir la celulosa, especialmente en los estreñidos, de digestión retardada, en una proporción media de 40 gramos por día y en menos cantidad para los temperamentos de nutrición acelerada.

Ciertas clases de celulosa, como por ejemplo la que está constituida por la piel de algunas frutas como la manzana, la uva, etc., y así como la cutícula de varios cereales como la del trigo, del arroz, etc., contienen un pequeño porcentaje de agua, sales y algunas vitaminas, motivo por el cual, cuando es posible, conviene ingerirlas sin pelar.

Hay muchos vegetarianos que llevando al extremo el consumo de celulosa, sin conocimiento de causa, la ingieren en grandes cantidades, y cuando éstos son de temperamento nervioso, los conduce a la desnutrición, especialmente si el ejercicio o actividad cotidiana de tales personas es también muy intenso y carecen de conocimientos o circunstancias favorables para suministrarse un régimen alimenticio completo en sus múltiples aspectos en relación con las verdaderas necesidades del organismo.

Trofoterapia

Valor medicinal de los alimentos vegetales (o alimentos que curan)

Con este interesante aspecto del estudio de la alimentación que nos ocupa, podríamos extendernos y hacer un volumen especial, pero, como ya hemos dicho en otro lugar, no es nuestro propósito hacer un libro voluminoso y caro, que dificulte su adquisición a muchos lectores; es por lo que nos concretaremos a dar sólo algunas vagas nociones sobre el mismo, puesto que, para hacerlo con verdadero acierto para cada caso, es necesario individualizar, estudiando no sólo la enfermedad sino también las condiciones generales del enfermo.

Son también conocidos desde tiempo inmemorial los efectos medicinales de ciertos alimentos vegetales, verduras y frutas comestibles, tales como, la acción laxante

de las ciruelas y orejones de duraznos, la acción antiséptica y diurética de las naranjas, el efecto diurético del afrecho o salvado de trigo; las curas de uvas son también conocidas desde tiempos remotos; son muy estimulantes por su acción fuertemente aromática el laurel, el romero, la albahaca, el perejil, el orégano, etc., empleados a diario como condimento; también es bien conocida la acción purificadora y calmante del sistema nervioso de la lechuga, la zanahoria y la escarola; la radicheta es desinfectante del intestino, muy recomendable para los comedores de carne; son en ciertos casos maravillosos los efectos curativos de la cebolla como para limpiar los filtros renales, para detener la caída del cabello, como resolvente y madurativa en cataplasmas, etc., etc.; el apio, es indicadísimo para los reumáticos como eliminador del ácido úrico; la espinaca como laxante y enriquecedora de la sangre en los anémicos por su elevado porcentaje de hierro; son muy recomendables las manzanas en la falta de imaginación mental, memoria, etc., por su abundancia de fósforo y su acción refrescante y descongestiva del intestino; se atribuye al ajo virtudes curativas extraordinarias; se dice que en España, el año de la terrible epidemia gripal, no atacó a los pueblos que habitualmente comían la clásica sopa de ajo; El Dr. Lust hace del ajo una apología que lo eleva a la categoría de "panacea curativa" y el Dr. Krum Heller dice, que es el ajo un remedio eficaz contra la sífilis. Lo mismo podríamos hablar del limón cuyas virtudes curativas son bien conocidas, llegando a la conclusión sin necesidad de seguir más, que el régimen vegetariano inteligentemente practicado, a la par de una vida higiénica, metódica y controlada, constituye lo que podemos denominar, la solución del complicado problema de la salud y la vida.

El sol y la nutrición

Es ya bien onocida la acción tónica y estimulante que sobre el sistema nervioso ejercen los rayos solares, como así también, sobre la circulación uniforme de la sangre, cuando se toma mediante una transición progresiva e inteligentemente practicada.

Al sol debemos considerarlo como fuente originaria de la vida; la carencia de sol tomado directamente a la piel, adormece la importante función de la misma, debilita el sistema nervioso y empobrece la sangre hasta paralizar en muchos casos, con la ausencia casi absoluta del sol, la importantísima función del desarrollo o crecimiento de los niños.

Un organismo bien tostado por el sol puede abstenerse de comer una buena parte de alimento y quedar sin embargo mejor nutrido, sin fatigar los órganos del aparato digestivo, y al hablar de nutrición, queremos referirnos a los elementos energéticos, vitaminas, etc., por cuanto, si bien es verdad que el sol no crea tejidos grasos, ni músculos voluminosos, estimula en cambio las funciones

del sistema nervioso, circulación de la sangre, metabolismo celular y expulsión de humores por los poros de la piel, produciendo así tejidos más puros y fuertes, aumentando la resistencia contra la fatiga, al frío, la humedad, el calor, etc., y contra todo agente externo que en condiciones inferiores y débiles del organismo podrían constituir causas promotoras de enfermedad.

El sol tomado directamente, enriquece la sangre de glóbulos rojos, de vitaminas, acumulando en los centros nerviosos una fuerte cantidad de energía (fuerza nerviosa) que luego transforma el organismo en fuerza digestiva, energía cardíaca, potencia del pensamiento, la razón, la voluntad, etc.

De todo lo expuesto sobre los efectos de los baños de sol en el organismo, se desprende que, no es menos importante la acción del sol, como factor de sutil nutrición que el mejor de los alimentos ingeridos y que si éstos poseen valores en calorías, vitaminas y cualquier otra forma de energía vital, la tomaron también de aquella fuente primitiva, es decir, del sol.

No obstante, dado la debilidad de nuestros organismos, adquirida a través de muchas generaciones por habernos apartado de la naturaleza, al querer volver de nuevo al seno de nuestra madre, debemos hacerlo en sus comienzos en forma gradual y científicamente dirigidos, si en muchos casos no queremos exponernos a sufrir trastornos orgánicos, como congestiones internas, inflamaciones y escoriaciones de la epidermis, hemorragias, ataques, etc.

El sol de invierno, cuando la temperatura es agradable, así como en primavera y en otoño, es mejor que en pleno verano, cuyo rigor de sus rayos debemos atenuar y en ciertos casos evitar, sustituyéndolos en la época de los fuertes calores, por los baños de luz y de aire, llamados también, baños atmosféricos.

La luz y el aire como factores de nutrición

Los baños de luz y aire o atmosféricos consisten en la exposición del cuerpo desnudo o semi-desnudo a la acción de estos dos elementos naturales, siempre que la temperatura ambiente resulte agradable para el organismo.

Estos baños de luz y aire, pueden ser tomados alternando con los baños de sol directo, suave, o sin ellos, especialmente en verano cuando los rayos del sol producen comezón y por lo tanto excitación y desgaste de una preciosa energía nerviosa, que, debemos evitar y que cuando así no lo hacemos, nos dejan la sensación de cansancio y malestar.

Los baños atmosféricos tomados continuamente con precauciones inteligentes, bajo frondosos árboles, especialmente en montes de pinos, eucaliptus o palmeras, constituyen el más formidable tónico reconstituyente que la mente humana pueda concebir, para levantar organismos anémicos, depauperados, víctimas del surmenage,

dispépticos, por agotamiento nervioso, impotencia, cansancio por exceso de trabajos mentales, etc., etc., justificándose con esto, esos hermosos movimientos nudistas que hombres de preclara inteligencia y como oponiendo una valla a esta decadencia de la raza, dirigen y propagan en las principales naciones de la vieja Europa, y también en la Argentina.

Se ha llegado a la conclusión que la vida es una forma de energía luminosa en continua y veloz vibración que nuestro organismo acumula mediante la terminación de una red de tejido nervioso que constituye la epidermis de nuestro cuerpo y que, mediante los centros nerviosos, transforma nuestra energía (como ya dijimos al hablar de los baños de sol) en fuerza muscular, y nerviosa que este sistema suministra de acuerdo a su existencia para todas las funciones del organismo y que gastamos mediante los latidos de nuestro corazón que impulsan la circulación de la sangre, la digestión, respiración, el movimiento y toda actividad ya sea física o mental.

El ser humano, substraído en absoluto de la luz y del aire puro, perece, lo mismo que el pez al sacarlo del agua que es su ambiente natural. Por eso debemos inundar nuestro cuerpo desnudo de la luz, el aire y el sol, que es fuente inagotable de vida.

Si reflexionamos sobre este aspecto de sutil nutrición y acumulación de la potencial energía luminosa, llegaremos a la conclusión que es una fuente en la que debemos abrevar todos los días de nuestra existencia, sin cuyo complemento sería un mito la ciencia de la nutrición, y

si los titulados sabios sobre la ciencia de la vida lo fueran de verdad, debían dedicarse, a la vez que a la formación de ligas o instituciones para combatir la tuberculosis y otras lacras físicas, a prevenirlas, mediante enseñanzas como estas, e instalaciones de solariums públicos y privados, puesto que son éstos verdaderos medios al alcance de todos no sólo de detener la decadencia física y moral de la raza, sino que podría también hacer florecer y alcanzar la tan soñada edad de oro de la especie humana.

Ejercicios físico-respiratorios y su relación con la nutrición

La vida es vibración, es movimiento, como bien lo dice un principio rigurosamente científico: "la función crea el órgano y el órgano hace la función". Organo que no funciona se atrofia primero y más tarde, muere. Basados en este principio que confirma la práctica experimental es que aconsejamos el movimiento o ejercicio relacionado con las fuerzas físicas de la persona como una ley fundamental de la vida; el movimiento físico mecánico del organismo, sirve para acelerar las vibraciones, a especie de zarandeo, facilitando la circulación de la sangre, función intestinal, etc., desprendiéndose del organismo, por medio de dicho movimiento de una cantidad de residuos morbosos, que facilitan al organismo el proceso del metabolismo celular y asimilación de elementos puros a todos los tejidos.

La segunda parte del ejercicio físico, la respiración, es quizás, tan importante sino más que la primera, pues este aumento de la función pulmonar que mediante la voluntad se efectúa, se considera en un 75 % y más si se acompañan imaginariamente mediante una concentración mental que, a la vez que se arterializa la sangre mediante el recambio gaseoso que se produce en los vasos capilares de los pulmones, conduce el "prana" o energía purificadora que, a través de la circulación sanguínea y nerviosa, vivifica y estimula hasta las células de órganos y tejidos de las partes más recónditas del organismo, aumentan las defensas orgánicas naturales, estimulan fortaleciendo la función higienizadora de los pulmones, riñones, intestinos, poros de la piel, etc.

De ahí la gran importancia de los ejercicios físico-respiratorios o de trabajos apropiados, como complemento indispensable de la trofología, o sea, de una saludable nutrición.

La buena y abundante oxigenación de la sangre, facilita la oxidación de los elementos de nutrición.

No nos extenderemos a dar explicaciones sobre la forma de practicar dichos ejercicios, por cuanto en casos de personas más o menos delicadas es indispensable individualizarlos. En cuanto a los demás, seguramente podrán disponer de infinidad de sistemas, de acuerdo con sus condiciones personales, como "La Ciencia de la Respiración" por Ramacharaka, "Mi sistema" por Müller (para hombres, señoras y niños), "Gimnasia Sueca Respiratoria" por Valeta, otros de Vander, etc., etc.

Efectos del sueño en la nutrición

Dijimos que el ejercicio o movimiento es indispensable a la vida, puesto que la función crea el órgano y toda manifestación de vida es vibración, pero, no es menos indispensable que el movimiento, el reposo para reparar las energías del desgaste efectuado durante las horas de actividad plena, y éste no podemos obtenerlo en forma mejor que *durmiendo;* durante el estado de vigilia, aun cuando estemos sentados, el descanso es incompleto; sólo durante el sueño, si nuestro cuerpo se halla en buenas condiciones es como descansa, a excepción de los pulmones, el corazón, y en parte el sistema nervioso que sigue desplegando una tenue actividad, pero que lejos de gastar, repara y tonifica, si se hace como dijimos, en condiciones normales y en seis u ocho horas desaparece todo el cansancio; las personas débiles o enfermas necesitan dormir más horas, y es por esta razón que aconsejamos la siesta limitada en la pág. 98 al tratar el sueño y su relación con el ayuno.

Es muy lógico suponer que sobre el tiempo que cada cual debe dormir, influye la edad y la clase de trabajo que se realiza, siendo así que los que se dedican a fuertes trabajos de orden muscular, como los que efectúan profundos estudios, también necesitan mucho reposo, durmiendo con toda tranquilidad si desean que su caudal de energías no se agote, y por el contrario sea reparado. Si no contrariamos las sensaciones que se manifiestan en nuestra naturaleza, ésta nos dice lo que debemos hacer. En cierta ocasión, internóse en nuestra Colonia una señorita epiléptica, de 23 años más o menos; dos horas después de haber llegado a la casa, se le produjo un ataque con el que efectuaba movimientos convulsivos tan violentos que eran necesarias tres personas de fuerza para sujetarla, acompañando sus bruscos movimientos sin que se hiriese a golpes, mientras que emitía un chillido nervioso que de noche se oyó a gran distancia. Este ataque le duró siete horas. Quién podría calcular la energía nerviosa gastada por esta mujer durante siete horas? Terminado el ataque se sumió en un profundo sueño y estuvo sin despertar durante diecisiete horas; se incorporó para hacer aguas, se acostó de nuevo quedando otra vez profundamente dormida durante diecisiete horas más, habiendo dormido en total y sin tomar alimento alguno, 34 horas, quedando después despejada y notablemente mejorada, con lo que queda demostrado que este profundo y prolongado reposo reparador, fué determinado por la naturaleza en relación al terrible desgaste de energía producido por el ataque.

Las mejores condiciones para reparar nuestras energías durante el sueño son:

1º — Habitación ventilada, a 22 grados.

2º — Digestión estomacal más o menos terminada.

3º — Dormir varias horas, antes de la media noche, pues con razón han dicho ya muchos higienistas que "vale más una hora de sueño antes de la media noche, que dos, después".

Con respecto a lo de dormir con las ventanas abiertas (a lo que conviene habituarse progresivamente) dice el Prof. Pablo Niemeyer en su obra: "Higiene del pulmón" que no sólo es partidario de dormir con las ventanas abiertas, sino que recomienda a los individuos de pecho débil estrecho, y de movimiento respiratorio poco profundo, que duerman en tiendas (a lo que llamaríamos nosotros, carpas) al aire libre y puro, sino quieren continuar siendo candidatos a la tisis".

Cuando la obscuridad de la naturaleza induce a dormir a los animales y a las plantas, aprovechando esa quietud, debe también el hombre dormir. Los ruidos del tráfico en las ciudades, el llanto de los niños mal cuidados y enfermos, los mosquitos y aún la mala costumbre de acostarse tarde, así como la falta de dominio por las preocupaciones que eorigina la lucha por la incompatibilidad de caracteres, son causas de la neurastenia, el histerismo, el desequilibrio mental y de toda esa gran falange de enfermedades nerviosas, por las que tanto se caracteriza la decadencia de la raza.

Toda persona que cuida las condiciones normales del sueño y demás reglas higiénias relacionadas con la nutrición, se levantará descansado, fresco, pletórico de energía y alegre, condiciones éstas que influyen directamente sobre la buena digestión y nutrición general del organismo.

El uso del agua y la nutrición

Todo lo que pudiera decirse en favor del uso del agua sobre nuestra piel y su influencia estimulante, calmante o sedativa sobre las funciones fisiológicas de la nutrición, sería poco. Los que hemos aconsejado, y aplicado el uso del agua en sus más diversas formas, desde la simple ducha como lavado del cuerpo, las compresas, los baños de vapor y hasta el baño de ocho horas denominado "lavado de la sangre o rejuvenecimiento", que lo consideramos la última palabra de la hidroterapia, sabemos bien la influencia directa o refleja del agua sobre el organismo humano. Una circulación defectuosa, se logra normalizar mediante aplicaciones de agua técnicamente individualizadas; terribles jaquecas o casos hasta de locura que resultaron rebeldes a todo tratamiento medicamentoso, lográronse restablecer perfectamente mediante aplicaciones hidroterápicas. ¿Quién no conoce la influencia benéfica del baño de asiento sobre las digestiones morosas; la sensación agradable que se experimenta con una ducha o inmersión oportunamente aplicada?

Todo, absolutamente todo, habla bien a las claras del aceleramiento y uniformidad funcional que produce el agua, sobre la digestión, circulación sanguínea y nerviosa, respiración y en todo el metabolismo celular del organismo, favoreciendo a su vez la eliminación de residuos tóxicos y la sana asimilación de los elementos de la combustión de origen estomacal.

Cuando en verano nos sentimos semicansados por el trabajo y molestos por el exceso de calor, una ducha o baño fresco nos quita el exceso de calor, el cansancio y nos proporciona una agradable sensación de bienestar, por cuanto la limpieza y estímulo de la función epidérmica descongestiona el interior del organismo y facilita la acción pulmonar, la de los riñones y también la de los intestinos, puesto que las funciones de estos cuatro emunctorios de limpieza se complementan unas con otras.

Lo mismo ocurre en el invierno, cuando, mediante la contracción e impermeabilidad de la piel por la acción del frío se congestionan nuestros órganos o vísceras internas más débiles interrumpiendo el funcionamiento normal del organismo, y basta un baño caliente, templado o frío, según estado, temperamento, etc., de la persona, para que ocurra lo mismo que en el verano, es decir, que llamando la sangre hacia la superficie de la piel y extremidades, se produce la circulación uniforme de la sangre, base primordial de todas las funciones del organismo y de una asimilación de tejidos más pura y racional.

De lo que dejamos expuesto, sin necesidad de recurrir a consideraciones de orden más científico, que haría menos comprensible esta lectura, deducirá el menos observador la benéfica influencia que el buen uso del agua aplicada a la piel, tiene sobre la saludable nutrición de todo el organismo.

Dirección mental y sus efectos en la nutrición

De todos los puntos tratados en este sintético estudio sobre la influencia de cada uno de los mismos en la nutrición del organismo, ninguno supera a éste, es decir que, de lo correcto y exacto en la auto disciplina que cada cual sea capaz de imponerse en lo que se refiere a la práctica de la vida diaria sobre todos los puntos estudiados relacionados con la Eutrofología o ciencia de la buena nutrición, dependerán, no sólo nuestra salud, sino también de casi todos los éxitos o fracasos que se suceden durante el curso de nuestra vida.

Existen personas muy teóricas, que saben mucho pero ejecutan muy poco; son los eternos parlanchines a quienes falta el sello de la firmeza que lo da, la experiencia o comprobación en la práctica de las teorías que sustentan.

Quien no sabe justipreciar el valor de las cosas, discerniendo lo esencial de lo secundario, no se dirige bien

y falla en un punto esencial. Quien no razona con claridad, no ejecuta con severidad.

De nada nos servirían todos los aspectos que de la verdad a nuestro alcance dejamos expuesto en este modesto estudio sobre la primera y fundamental ley de la vida, como, lo es la ciencia de la buena nutrición, si no comprendemos la necesidad de ser prácticos.

Nadie que no sea un mediocre dejará de comprender la influencia buena o mala de la mente sobre el cuerpo; un disgusto nos quita el apetito; una sentencia grave que recae sobre determinado individuo, le produce una laxitud del intestino e incontinencia del mismo por no refrenar a tiempo la impresión causada por el miedo a cumplir la sentencia; cuando tenemos demasiadas preocupaciones de carácter angustioso como lo serían p. ej.: egoísmos desmedidos de progreso material, envidia, dificultades en cumplir nuestros compromisos, etc., nuestro organismo se intoxica paulatinamente aun cuando comiéramos naranjas y de este modo he visto morir víctima de un estreñimiento pertinaz por intoxicación a un fanático vegetariano que hacía un mes pretendía alimentarse con jugo de sandía y sus semillas.

Una mente fuerte puesta al servicio de una inteligencia razonada y de sentimientos nobles y elevados, evita con facilidad todos los peligros que la mala dirección mental puede acarrearnos sobre las vitales funciones de la nutrición. El ser inteligente y sensato, no busca la felicidad en los placeres o goces de los sentidos, en la vida mundana, por cuanto sabe que podríamos calificarlos de

deficientes mentales puesto que el hombre y la mujer sensatos, procuran que el placer de hoy no les provoque llanto mañana. Por otra parte, una mentalidad fuerte, es siempre dicididamente optimista. Mientras que el pesimismo es patrimonio de los débiles, el optimismo razonado es confianza y más que confianza seguridad, porque la mente fuerte, comprensiva, sabe que querer es poder, sabe también que el optimismo engendra tranquilidad y alegría y estos estados de ánimo estimulan la acción del corazón y por consiguiente la circulación sanguínea y nerviosa que impulsan todas las demás funciones del cuerpo, asimilación y desasimilación o expulsión de los residuos tóxicos del organismo, contribuyendo así en alto grado el optimismo razonado o la comprensión y dominio mental, a que se acentúen en su eficacia o aspectos de higiene de la nutrición, o bien a que se debilitan o anulen en su acción bienhechora para el organismo.

También hay quien, atribuyendo a la mente un poder exagerado, trata de eludir todas las molestias que podrían reportar la reforma de vida, que constituyen los diversos puntos de vista expuestos, como complemento de una nutrición que aspiramos a que sea sana, pura y perfecta.

QUINTA PARTE

COCINA RACIONAL

Fórmulas para desayunos

Nuestro punto de vista sobre la importancia de esta primer comida del día

Todos los hombres más eminentes que se han dedicado con ahinco al estudio del valor de los alimentos, están de acuerdo con nosotros, en que el desayuno es una comida de las más importantes del día, razón por la cual debemos dedicar a ella toda la atención posible.

Un desayuno bien estudiado en relación con nuestras propias necesidades, constituirá para nuestro organismo una buena parte de la salud general.

Durante la noche, el organismo no gasta por su quietud tanto combustible como lo hace en el día, pero dado la mayor cantidad de horas pasadas sin ingerir alimento, es indispensable que esta comida sea más o menos completa (entendiéndose por completa, no sólo lo que se refiere a la cantidad sino que también, y esto es lo más

esencial, que reuna en proporción a nuestras necesidades, la mayor diversidad de los elementos que nuestro cuerpo necesita para reparar el desgaste: hidratos de carbono, grasas, aguas fisiológicas, vitaminas, etc.

El desayuno que por rutina adoptan la generalidad de las personas constituye, cuando no un engaño para el cuerpo por falta de elementos como combustible saludable, un violento atentado al estómago y a la vida del individuo, pues sólo la supina ignorancia o desconocimiento de una faz de la sabiduría que debe ser fundamental en la vida del hombre que se precia de civilizado, es lo que da la explicación de que se cometan tamaños errores. El café común y un pedazo de pan blanco como desayuno, resultan un verdadero excitante por la parte tóxica que constituye la cafeína y el pan un engrudo para las mucosas del estómago e intestinos, cuya nutrición resalta por su ausencia. Café común con leche y pan blanco (bollos de engrudo) puede aceptarse como desayuno, sólo por la fuerza que la rutina y el convencionalismo económico e inconsciente en el arte de alimentarse dan a la costumbre. Bifes, o éstos con huevos, vino y pan blanco, tomando además el café, constituye el atentado monstruoso más descabellado a la higiene biólogica, propio de falso concepto que se tiene de la ciencia de la nutrición.

No es conveniente desayunarse en el momento de haberse levantado de la cama, ni ingerir cosa alguna a no ser un traguito de agua, hasta tanto no haya pasado como mínimo, una hora en plena actividad de trabajo o habiendo heho una sesión de gimnasia respiratoria, pues

debido a la tenue y a la vez insana respiración que se efectúa durante la noche, ya por la quietud del cuerpo en reposo, como por la falta o escasez de oxígeno para respirar, el combustible ingerido en la cena de la noche anterior se halla en el sistema venoso del torrente circulatorio, es decir, en un estado que contiene muchos residuos deletéreos sin clasificar definitivamente, y para que mediante la circulación arterial sean incorporados a las paredes del edificio humano, es por lo que hay que evitar de comer o tomar nada en el momento de levantarse.

Tomando el desayuno antes de haber oxigenado la sangre en los pulmones para arterializarse al contacto del oxígeno que nos proporciona el aire puro de la mañana y las profundas respiraciones de la gimnasia respiratoria, resultará que a nuestro cuerpo le exigimos atender dos trabajos a un tiempo, el del estómago y el de los pulmones, para lo que tendrá que dividir sus energías con detrimento del buen resultado de ambas funciones.

He aquí algunos de los desayunos racionales y bien combinados:

FORMULA 1. — Dos naranjas y una sopa de trigo endulzada con algo de miel.

FORMULA 2. — Un racimo de uvas y una sopa de quáker, si es en verano con poca miel.

FORMULA 3. — Jugo de naranjas con miel; cuando son bien maduras y dulces se puede acompañar con galleta "ideal".

FORMULA 4. — *Jugo de zanahorias* con pan o galleta de graham (contiene muchas vitaminas y es un gran tónico del sistema nervioso).

FORMULA 5. — *Uvas* solas o uvas con galleta "ideal"; esto es, según el estado de la uva y del paciente.

FORMULA 6. — *Café de malta con galleta* "ideal" y miel, con manteca o crema.

FORMULA 7. — Café de malta con una o dos yemas de huevo y galleta "ideal" o pan semi-integral.

FORMULA 8. — *Uvas con batatas.* — Se asan las batatas en la forma común y se comen juntamente con las uvas.

FORMULA 9. — *Cerezas o guindas* bien maduras, previamente lavadas y quitados los cabitos, se ponen en un plato y se mezclan con hidromiel o sea, miel diluída con agua tibia; se come con galleta "ideal" o pan semi-integral.

FORMULA 10. — *Peras peladas* o éstas y manzanas bien cortadas en un plato; se sazonan con hidro-miel como las cerezas de la fórmula 9. Este procedimiento puede usarse igualmente con manzanas, duraznos, naranjas, etc.

FORMULA 11. — *Café de malta con ricotta* y galleta 'ideal" o pan moreno.

FORMULA 12. — *Café de malta con crema* acompañado de galleta "ideal" o pan integral. El café de malta debe endulzarse siempre con miel o azúcar morena.

FORMULA 13. — *Sopa de quáker* o de pan tostado o de galeta "ideal" rallados, hecha sencillamente con agua y endulzada con miel de abeja. Después puede comerse una manzana. Este desayuno pueden usarlo personas que efectúan un trabajo muscular un poco pesado.

FORMULA 14. — *Café de malta con leche* y galleta o bizcochuelos especiales (éstos sólo para niños).

FORMULA 15. — *Caldo de ciruelas,* orejones o higos y las mismas frutas cocidas.

FORMULA 16. — *Manzanas* con almendras peladas.

FORMULA 17. — *"Force"* (derivado del trigo) hecho con agua caliente y miel o con café de malta y un poco de manteca, resulta también un desayuno ideal, siendo recomendable para niños, si se prepara con café de malta y leche.

FORMULA 18. — *Puré de manzanas* cocidas, comidas con miel y con pan o sin él.

Estos desayunos servidos con todas las precauciones, constituyen el desayuno ideal, porque como dice el Dr. Rossiter "del arte de comer dependen todas las artes".

Creemos puede conceptuarse "arte" (más acertadamente que dietética) cuando con conocimientos de causa se determina la hora, la masticación y ensalivación, la calidad, la cantidad, la compatibilidad de los alimentos entre sí con el conjunto de los elementos que nuestro organismo necesita, con el estado patológico, con la estación del año y hasta con la temperatura del día, la idiosincrasia individual, la profesión o empleo, etc., pues sólo cuando elevemos la alimetnación o nutrición de nuestro cuerpo al verdadero arte de Hipócrates, de hacer a la vez con la misma, medicina y alimento, nos libertaremos de la esclavitud de las enfermedades, y es también entonces cuando quedaremos libres de una vez por todas de este maremagnum de miserias humanas, hijas del error y la rutina que se proponen degenerar y aún exterminar la raza humana, como lo demuestran los elevados porcentajes en los estadísticas en continuo aumento de: tuberculosos, cancerosos, leprosos e infinidad de otras enfermedades que sería largo enumerar.

Fórmulas para preparación de ensaladas

FORMULA 19. — *Ensalada tierna de lechuga, rabanitos* (no picantes), un poquito de cebolla finamente picada y una docena de almendras peladas por cada persona; todo bien masticado con galleta ideal o pan integral bien cocido (es preferible la primera por cuanto este último, pocas veces se cuece bien y es éste un serio defecto por falta de dextrinización de los almidones. Esta ensalada se sazona con unas gotas de jugo de limón, muy poca o nada de sal y aceite de oliva al gusto.

FORMULA 20. — *Ensalada de lechuga tierna con tomates,* un poquito de cebolla finamente picada y ocho o diez aceitunas por personas, bien desaladas en agua tibia que se cambia varias veces durante un par de horas o más tiempo. Se sazona igualmente que la fórmula anterior, a excepción del limón que no debe ponérsele por cuanto lleva el tomate crudo (estos dos son incompatibles).

FORMULA 21. — *Ensalada de lechuga tierna con zanahoria* rallada y un poquito de cebolla finamente picada, pudiendo sazonarla igual que la fórmula Nº 19. Si agrada, puede agregarse a estas ensaladas uno o medio diente de ajo picado muy fino. Con esta ensalad puede comerse la galleta "ideal" o pan integral con unos veinte o veinticinco gramos de manteca fresca. La proporción de los ingredientes que componen estas ensaladas como ser: lechuga, rabanitos, tomates, etc., debe ser a partes iguales.

FORMULA 22. — *Ensalada completa.* — Se mezclan en igual proporción las partes tiernas del apio, lechuga y rabanitos, se aliña con unas gotas de limón, un poco (o nada) de sal y buen aceite de oliva al gusto. Se le agrega una docena de almendras peladas de su fina película, por cada persona; todo bien revuelto y mezclado, se come masticando bien con pan moreno de graham, o galleta "ideal".

FORMULA 23. — *Ensalada mixta.* — Se mezcla hinojo tierno picado bien en partes iguales, con zanahoria o remolacha rallada; se sazona igualmente que la ensalada de la fórmula anterior, pudiéndose prescindir del limón; se le agregan diez o doce aceitunas bien desaladas y deshuesadas, por persona; se come con pan de graham bien cocido o tostado, galleta "ideal" o marina.

Comiendo abundantemente estas ensaladas y luego un par de manzanas buenas, resulta una comida completa, principalmente para las personas que no desplieguen una actividad o trabajo muscular excesivamente pesado.

En este caso, se le podría agregar al pan, un poco de manteca fresca.

FORMULA 24. — *Ensalada de remolacha con papas y zanahoria rallada.* — Se hierve todo en un recipiente, se pelan y se preparan con buen aceite y unas gotas de limón, o bien jugo de tomate en lugar de este último.

FORMULA 25. — *Ensalada de chauchas con papas.* — Se ponen a hervir las chauchas tiernas y cuando estén a medio cocinar, se agregan papas enteras, no muy grandes. Una vez todo cocido, se deja escurrir y enfriar, se cortan las papas en rodajas, se agrega un poco de cebolla cruda finamente picada, un diente de ajo o sin él, medio huevo duro por persona cortado también en rodajas, y se sazona con buen aceite y una pizca de sal fina.

FORMULA 26. — *Ensalada de manzana con remolacha y zanahoria rallada.* — Se sazonan con buen aceite solamente y queda lista para tomar.

FORMULA 27. — *Ensalada de tomates.* — Se cortan los tomates en rodajes (un poco duritos sin ser verdes), se le agrega cebolla finamente picada, un diente de ajo, aceite de oliva y un poco de sal fina o sin ella.

FORMULA 28. — *Ensalada de repollo.* — Se toma un repollo blanco y tierno y se corta finito en forma que

queda todo en tiritas; luego se le agrega cebolla cortada también finamente, un poco de sal y aceite de oliva.

FORMULA 29. — *Ensalada rusa.* — En poca agua se ponen a cocinar en partes iguales, arvejas, papas y zanahorias, cortadas estas dos últimas en pequeños daditos. Una vez cocidas, se escurren y dejan enfriar bien. Luego se prepara salsa mayonesa y se mezcla a las verduras cocidas. Es muy apetitosa.

FORMULA 30. — *Salpicon.* — Se cocinan unas papas y unos huevos; se dejan escurrir y enfriar. Aparte se corta lechuga tierna en forma de tiritas, se acomoda en una fuente, se echan encima las papas adornándolas con rodajas de huevo duro. Luego en una taza se mezcla cebolla cortada o mejor aún picada finamente, perejil, huevo duro también picadito, aceite, un poco de sal fina y jugo de limón y se vierte en cima de la fuente ya preparada.

Nota. — Las frutas oleaginosas como son: almendras, avellanas, o nueces y aceitunas desaladas, pueden mezclarse con cualquiera de las ensaladas.

Cuando el conjunto del menú no es muy completo, puede también comerse manteca o crema con el pan y las ensaladas.

Caldos y salsas

FORMULA 31. — *Caldo para diversas sopas.* — Se pone a hervir en cuatro litros de agua una cebolla cortada en cruz, un apio mediano, un zapallito de tronco cortado en cuatro, cuatro o cinco hojas de acelgas, medio kilo de chauchas, cuatro dientes de ajo, tres papas y seis zanahorias; se hierve durante dos horas; si la evaporación prolongada redujera demasiado el agua, se le agrega caliente, cuidando que cubra siempre las verduras; quince minutos antes de terminar la cocción se le agregan cinco cucharadas de aceite crudo y cuando haya hervido el tiempo necesario queda listo. Se extraen las verduras que pueden comerse en puré o saltadas y con el caldo se preparan ricas y saludables sopas de cereales. También puede tomarse el caldo solo con jugo de limón, como el caldo oxidante.

FORMULA 32. — *Caldo oxidante.* — Ver detalle en página 110.

FORMULA 33. — *Caldo simple.* — Se pone en una cacerola un poco de aceite mezclado con algo de manteca fresca; se fríe cebolla picada finamente y cuando está a medio dorar, se le agrega un tomate bien deshecho tapando en seguida la cacerola y revolviendo a menudo para evitar que se queme; cuando se ve que está lista la salsa, se agrega el agua necesaria y si fuera posible, agua en que se hubieran cocinado verduras; se echa un poco de porro, zanahoria u otras verduritas y se deja hervir a fuego lento por espacio de unos veinte minutos. Después se cuela y queda listo para cocinar cualquier clase de fideos.

FORMULA 34. — *Salsa de cebolla.* — Se lava una cebolla de buen tamaño y se pica finamente friéndola en aceite bien caliente. Cuando está a medio dorar, se le agrega tres dientes de ajo y unas hojitas de perejil, laurel y orégano y queda lista. (Debe cuidarse especialmente que no llegue a quemarse, pues entonces resulta indigesta).

FORMULA 35. — *Salsa de tomates.* — Se prepara un sofrito de aceite, cebollas, puerro, ajo, un poco de perejil y orégano; cuando todo está listo, se le agregan cinco o seis tomates pelados y sin semilla y se deja cocinar a fuego lento durante unos siete minutos; se le pone una pizca de sal y queda lista para comer con pan integral y ensalada o bien, para condimentar cualquier comida en cuyo menú no entre jugo de limón.

FORMULA 36. — *Salsa a base de manteca.* — Se doran en manteca, tres dientes de ajo, perejil, dos cebollas y dos zanahorias ralladas; se revuelve una o dos veces durante cinco minutos y queda lista (cocción a fuego lento).

FORMULA 37. — *Salsa de hongos.* — Se prepara un sofrito como el de la salsa de tomates y se le agregan 25 gramos de hongos puestos en remojo previamente, y bien picaditos; se dejan unos ocho minutos a fuego lento y queda lista.

FORMULA 38. — *Salsa blanca.* — Se calienta dos cucharadas de manteca y cuando está caliente se le incorpora una cucharada de harina que se revuelve bien hasta que se va tostando a fuego lento; cuando llega a este punto, se le incorpora poco a poco caldo ya caliente sin dejar de revolver, en cantidad necesaria como para que quede espesita. Es muy práctica para utilizar en los rellenos, así como para condimentar una gran cantidad de comidas. Puede hacerse también dorando primero en la manteca un poco de cebolla finamente picada.

FORMULA 39. — *Pesto.* — En un mortero se machacan ocho o nueve dientes de ajo, un poquito de orégano, tres ramitos de albahaca, una pizca de sal. Cuando está todo bien desmenuzado, se pone en un recipiente, agregándole cien gramos de queso rallado y ciento veinte gramos de aceite fino.

FORMULA 40. — *Salsa mayonesa.* — Se pone en un tazón una o dos yemas de huevo bien frescos y una pizca de sal; se revuelve despacito agregándole poco a poco una taza de aceite de oliva; cuando está lista (que debe quedar bastante consistente), se le agrega unas gotas de jugo de limón.

FORMULA 41. — *Salsa de jugo de frutas.* — Se mezcla jugo de uvas con gofio (harina de trigo tostado y por lo tanto dextrinizado) o bien de maíz y azúcar morena. No hay que cocinarla.

FORMULA 42. — *Otro tipo de salsa para frutas.*— Se mezcla el gofio con miel y jugo de frutas, o bien un poco de caldo de las mismas si por su dureza fuera necesario cocinarlas; se revuelve bien y se echa sobre frutas bien maduras o cocinadas, peladas, cortadas y deshuesadas, como duraznos, ciruelas, damascos, peras, cerezas, manzanas, etc.

Alto valor de los cereales como alimento nutritivo

El trigo, el maíz y el arroz, constituyen la fuente de alimento que podríamos llamar divina, para las distintas razas del género humano.

Estos alimentos cuyo origen se pierde en la obscura época de las edades primitivas, son aún para el hombre de hoy, la panacea universal, sustituyendo con ellos, por la facilidad de guardarse y transportarse a todos los rincones del planeta, los más diversos alimentos que carecen de dichas cualidades.

El trigo, es el rey de los cereales, al que le sigue el maíz. Es muy probable, dice Caustrier, que el trigo haya sido de los primeros granos que cultivaron los hombres para servirse de él como alimento. Parece increíble al ver una planta de trigo, que inspire todo el respeto que impone su tradición histórica, si no es reflexionando que a su cultivo ha debido todos sus grandes progresos la humanidad, desde las edades prehistóricas.

El redactor del artículo "Trigo" en la enciclopedia del siglo XIX, dice a este respecto: "Este grano de trigo ha producido todas las maravillas que nuestros padres han admirado y que nosotros admiramos todavía; él ha levantado las colosales pirámides en el valle del Nilo y Tescalis en la mesa del Anahuac; él ha edificado Tebas y Menfis, Tiro y Jerusalén, Babilonia y Ninive, Echatania y Benarés, Pequín y Cantón, Atenas y Roma, Londres, París y Moscú. (El origen del trigo es más obscuro aun que el del maíz, pues remonta a las primeras edades de la civilización humana)".

A lo bien proporcionado del trigo como alimento del ser humano en relación con sus necesidades, le sigue el maíz, del que se puede hacer uso en las más diversas formas; ambos cereales sustituyen con ventaja a la carne y podemos considerarlos los vegetarianos-naturistas, como alimentos predilectos de invierno, debiendo limitar su uso en las épocas de mucho calor, para dar preferencia a las frutas frescas y verduras u hortalizas en general que la exhuberante estación veraniega nos ofrece.

He aquí el cuadro que según Payen nos hará ver la composición de los tres cereales principales:

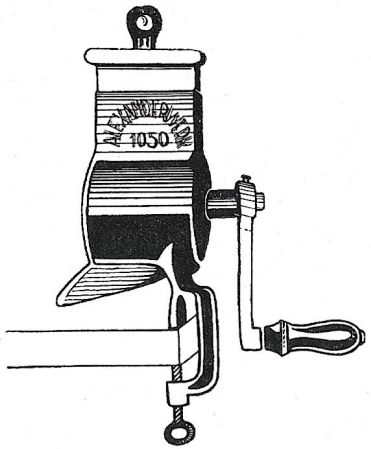
Elementos	*Trigo*	*Maíz*	*Arroz*
Almidón	63,0	71,2	86,9
Goma y azúcar	12,0	4,0	0,5
Materia grasa	3,0	9,9	0,8
Celulosa y sales	8,0	6,2	4,3
Gluten y albúmina	14,0	12,3	7,5

Platos a base de trigo

FORMULA 43. — *Sopa o guiso de trigo completo.* — El nombre puede cambiar por su consistencia más líquida o sólida. Una vez hecha en la cacerola la salsita según fórmula 35 se le agrega el agua y luego el trigo de acuerdo a la cantidad de sopa o guiso que se desee hacer. Si el trigo no se puso a remojar la noche anterior, debe hervir tres horas a fuego lento a fin de que queden bien dextrinizados sus almidones; en caso contrario, serán suficientes dos horas de hervor. Cuando al hervir se le consumiera el agua, deberá agregársele caliente. Esta sopa de trigo integral, es muy recomendable para las personas que sufren estreñimiento. Cuando esta sopa deseara combinarse con un menú a base de frutas jugosas y dulces, no se le debe poner aceite ni condimento alguno, sino simplemente cocinar el trigo en agua y endulzarlo, ya sea mientras se cocina o después al servirlo, con una cuchacrada de miel de abeja por cada plato.

FORMULA 44. — *Sopa de salud* (de trigo pelado). — Se prepara un sofrito de aceite, tres puerros, dos ce-

bollas, cinco dientes de ajo, un poco de orégano y perejil; cuando está a medio dorar se le agregan cuatro tomates sin piel ni semillas, se deja cocinar un rato más, se le echa el agua caliente necesaria (cinco litros para medio kilo de trigo) y el trigo que deberá hervir de acuerdo a lo indicado en la fórmula anterior. Cuando ha hervido una hora y media, se agregan tres o cuatro ce-



Esta maquinita sirve para rallar zanahoria, remolacha, pan, queso, etc.

bollas, un atadito de zanahorias ralladas, la parte blanca de tres hojas de apio y algo de repollo blanco, todo finamente picado (véase el grabado e nla pág. 114) y cuando está lista se deja reposar un rato antes de servir.

FORMULA 45. — *Sopa de trigo pelado con caldo de verduras.* — Preparado el caldo de verduras de acuerdo a la fórmula 31 se agrega el trigo dejándolo hervir como de costumbre a fuego lento. A mitad de cocción, se agregan dos cebollas, tres zanahorias y una tajada de zapallo dulce, todo finamente picado.

FORMULA 46. — *Sopa de harina de graham.* — Se prepara la salsa igual que la fórmula 44, se echa el agua caliente necesaria, y cuando está hirviendo, se echa poco a poco y en forma de lluvia, la harina de graham, revolviendo con una cuchara de madera constantemente a fin de que no se asiente en el fondo de la olla y pueda quemarse. Debe hervir a fuego continuado y lento durante dos horas; luego se retira del fuego y se deja reposar unos minutos antes de servir, manteniéndola tapada. A las personas de temperamento nervioso o delicadas de estómago, les será conveniente quitar a la harina para esta sopa un diez por ciento del salvado más grueso. En cuanto a la sal para toda clase de sopas, siendo personas sanas, no hay inconveniente en ponerle un poquito, de lo contrario y especialmente si se sufriera de los riñones, es preferible no ponerle nada.

FORMULA 47. — *Sopa de gofio de trigo* (la favorita de las cocineras por el poco trabajo que reclama). Se prepara una salsita según fórmula 34, se le agrega agua caliente y cuando está a punto de hervir se echa el gofio, se revuelve bien y ya puede servirse o bien esperar a que rompa el hervor. Cuando esta sopa desee combinarse con menús a base de frutas, se prepara solamente con agua y miel.

FORMULA 48. — *Sopa de galleta o pan de graham tostado y rallado.* — Se tuestan pedacitos de pan o galleta de graham, se dejan enfriar, se rallan y agregan un caldo preparado según la fórmula anterior, pudiendo también ponerle un tomate. Cuando ya se va a servir, se pone un huevo por persona y queda lista.

FORMULA 49. — *Sopa de fideos finos o especiales para sopas.* — Se limpian y cortan muy menudas dos cebollas de regular tamaño; se sofríen en aceite y cuando empiezan a dorarse se agregan uno o dos tomates, según la cantidad de sopa, o bien salsa de los mismos. Se echa después el agua caliente y en ella se hacen hervir unas seis zanahorias, y si se desea, un puñado de arvejas tiernas. Quince minutos antes de servirla, se le agregan los fideos y queda lista.

FORMULA 50. — *Tallarines.* — Pueden hacerse blancos o verdes, según se amase la harina de trigo con caldo de verduras o simplemente con agua. Siendo blancos, conviene hervirlos en caldo de verduras. La forma de hacerlos, por ser tan común nos ahorraremos su explicación, no así la forma de cocinarlos, que debe hacerse como sigue: Una vez hirviendo el agua, deberán hacerse hervir a fuego fuerte, no menos de 25 minutos. Luego se escurren bien. Aparte se habrá preparado una salsita de cebolla, ajo, perejil, orégano, y tomates, pudiendo agregársele también hongos frescos y de buena calidad. Una vez lista, se pone un poco de fideos en la fuente, se cubren con una parte de la salsa, vuelven a ponerse fideos,

y así sucesivamente se preparan por camadas, o bien se agrega la salsa al servirlos en el plato. Otras formas más sencillas de preparar los tallarines, es mezclándolos después de estar bien escurridos, con una horchata de nueces machacadas, o bien con manteca fresca.

FORMULA 51. — *Ñoquis verdes.* — Con caldo oxidante (Fórmula 32) se amasa la harina a la que se agrega un huevo por cada kilo de harina y dos cucharadas de puré de las diversas verduras cocidas para hacer el caldo; una vez hecha la masa, se la da forma a los ñoquis y se cocinan a fuego fuerte durante 25 minutos. Pueden servirse con las salsas indicadas para los tallarines.

FORMULA 52. — *Ravioles.* — Poner en forma de corona la harina, el huevo, la sal y agua suficiente; unir todo y formar una masa que no sea muy dura ni muy blanda; estirarla dividiéndola en dos partes y dejarlas bastante finas. Espolvorear la mesa con harina, poner sobre ésta una de las masas, colocar el relleno emparejándolo bien, tapar con la otra masa, espolvorear por encima con harina, marcarlos con un marcador de ravioles y cortarlos con una ruedita a propósito.

Entretanto se prepara el relleno en la siguiente forma: se cocinan acelgas y espinacas. Poner en una sartén media tacita de aceite, colocar al fuego y dorar en ello el diente de ajo picado finamente y la cebolla igualmente picada; agregar después las espinacas y acelgas, saltar todo un momentito, retirar del fuego, agregar uno

o dos huevos, condimentar con una pizca de sal y revolver muy bien.

Una vez listos los ravioles se cocinan en agua hirviendo, se escurren bien y se sirven con salsa de tomates (fórmula 35), o bien con pesto (fórmula 39).

FORMULA 53. — *Cappelletti.* — Se prepara una masa igual que para ravioles, se alisa y deja descansar unos minutos. Se prepara también el relleno, y una vez listo se forman los cappellettis del siguiente modo: estirar la masa dejándola bien fina; cortar con un cortapasta redondo de más o menos cinco centímetros de diámetro (puede servir una simple tapa de lata) unos medallones, ponerles en el medio un poquito de relleno, doblarlos en forma de empanaditas y uniendo hacia atrás las dos puntas levantando hacia arriba el borde de la empanadita queda formado el cappelletti. Se sirven con las salsas mencionadas para las otras pastas.

FORMULA 54. — *Canelones.* — Se prepara una masa como para tallarines, se estira y corta en cuadraditos de más o menos diez centímetros que se cocinan durante veinte minutos en agua hirviendo; se vierten luego en un recipiente con agua fría, y se sacan poniéndolos en la mesa espolvoreada con pan rallado para que no se peguen. Aparte se prepara un relleno similar al de los ravioles, pudiendo ponerles también puré de zanahorias. Se pone un poco del relleno sobre cada uno de los cuadraditos de masa ya cocida que se envuelven a modo de panqueques.

Una vez así listos, se enmanteca una fuente de horno y de mesa o bien una asadera, se acomodan en ella los canelones, se cubren con salsa blanca (fórmula 38) se espolvorea con pan rallado y poniendo unos trocitos de manteca encima, se meten en horno caliente durante unos minutos para gratinar.

Platos preparados a base de maíz y sus derivados

FORMULA 55. — *Polenta.* — En el agua hirviendo necesaria, se echa harina de maíz en la forma común que todos conocen, es decir, en forma de lluvia, mientras se revuelve constantemente con una cuchara de madera, se hace hervir a fuego lento por espacio de cincuenta a sesenta minutos revolviéndola muy a menudo a fin de que no se pegue. Por separado se prepara una salsita de cebolla, ajo, perejil, un tomate, pudiendo agregársele, si se desea, unos hongos de buena calidad y previamente remojados; se sirve en una salsera, y una vez en la mesa se agrega la salsa a la polenta en cantidad de acuerdo al gusto de cada cual. Si la polenta se hace hervir en caldo de verduras, resultará más sabrosa y nutritiva. En tiempo fresco, resulta un plato muy bueno y saludable.

FORMULA 56. — *Poletna a la milanesa.* — Se hace la polenta de acuerdo a la fórmula anterior y se pone a enfriar en una fuente. Se baten huevos, se corta la polenta en trocitos, se pasan por el huevo y se fríen en aceite hirviendo. Es un plato muy sabroso y resulta completo, comiéndolo con ensalada de lechuga y tomates.

FORMULA 57. — *Mazamorra.* — Se prepara con harina de maíz blanco, machacado con agua. Se cocina igual que la polenta y al retirarla del fuego se le agrega unas cucharadas de miel y se sirve sola o con leche.

FORMULA 58. — *Sopa de gofio de maíz* (harina de maíz tostado). Se prepara exactamente igual que la de la fórmula 47.

FORMULA 59. — *Pastel de maíz al limón.* — Mézclense bien dos cucharadas de maizena con un poco de agua fría, échesele 3/4 litro de agua hirviendo y cuando esté frío, se agrega el zumo y la cáscara rallada de dos limones, tres cucharadas (de las de sopa) de miel de abejas y tres yemas de huevo, todo bien mezclado. Se pone en un molde apropiado y se cocina en horno regular durante media hora. Bátanse bien las claras con dos cucharadas de miel, échese por encima y vuélvase a poner al horno hasta que se dore.

FORMULA 60. — *Bizcochuelos de harina de maíz.* — Una taza de harina de maíz, una taza de leche, dos huevos, una cucharadita de manteca, tres cucharadas de miel (media cucharadita de las de café) de polvo de hornear que se mezclan bien, primero los ingredientes secos y luego la manteca, los huevos y la leche. Enmantéquese moldecitos apropiados y pónganse a cocinar en horno de temperatura regular.

FORMULA 61. — *Humitas en chala.* — Elegir choclos bien granados y algo duros; hacerles un corte con un cuchillo todo alrededor del tronco, separar la chala lo más entera posible, lavarla y dejarla escurrir. Limpiar bien los choclos, sacarles bien la barba, rallarlos con un rallador y raspar después el marlo con el canto de un cuchillo para sacarle todo lo que pueda haber quedado. Aparte poner en una sartén la manteca mezclada con buen aceite, cuando está caliente poner a dorar cebolla picada fina, luego agregar unos tomates pelados y cortados, ajíes también picados, dejar cocinar muy bien y agregarle el choclo rallado revolviendo continuamente por diez minutos; se condimenta con una pizca de sal y piñones o nueces machacadas, retirar del fuego y dejar enfriar un poco. Se unen las chalas de a dos poniendo las partes anchas en el medio, poner una cucharada abundante de la preparación, envolver bien con la chala, doblar las puntas de ésta y atar bien con tiritas hechas de la misma chala. Una vez ya todas preparadas se cocinan en caldo o en agua con unas verduras.

Si los choclos son muy duros se cocinan las humitas unos treinta minutos, y si no, con veinte minutos es ya suficiente.

Nota. — Téngase presente que estas fórmulas de menús pueden no convenir para ciertos enfermos. Con estas fórmulas a base de maíz no debe comerse pan por cuanto además de no ser necesario, es incompatible.

Platos preparados a base de arroz

FORMULA 62. — *Sopa de arroz.* — En buen aceite se hace dorar cebolla de verdeo, un diente de ajo y unas hojitas de perejil; cuando está a medio dorar se le agrega el agua caliente necesaria y al estar a punto de hervir se echa zanahoria rallada, una cebolla, un tomatito y arvejas tiernas. Diez minutos después se agrega el arroz que deberá hervir de 25 a 30 minutos; se retira y deja reposar unos minutos antes de servir, teniendo cuidado de mantener la olla bien tapada. Esta sopa resulta muy sabrosa, y preparada en esta forma, el arroz pierde su acción astringente.

FORMULA 63. — *Arroz a la española.* — Se hierve el arroz en agua y una pizca de sal. Aparte se dora en la sartén unas hojitas de perejil y tomates pelados; se escurre el arroz, se echa en la sartén y se hace saltar unos minutos en la salsa ya preparada. Este plato debe comerse acompañándolo de abundante ensalada de lechuga tierna y rabanitos, pero sin pan.

FORMULA 64. — *Albóndigas d earroz.* — Se cuece el arroz y aparte se prepara una salsita compuesta de aceite, cebolla, perejil, ajo, tomates pelados, granos de nueces machacadas y pan rallado; se mezcla con el arroz cocido y se preparan las albóndigas pasándolas por huevo y harina de arroz, que se fríen en buen aceite. Deben comerse con abundante ensalada, de lechuga y tomate (se puede prescindir de las nueces que son incompatibles con el huevo).

FORMULA 65. — *Tortilla de arroz a la española.* — Se hierve el arroz en agua y dos granos de sal; poco antes de estar cocido el arroz, se le agrega (suponiendo que la tortilla fuera para tres) un buen plato de zanahoria rallada y una cebolla picada, cociéndolo solamente con el agua indispensable; después se vuelca en un plato, en el que se agregan tres huevos batidos (uno por persona) y se hace la tortilla en la forma común, que todos conocen.

FORMULA 66. — *Arroz con leche.* — Se pone la leche al fuego, y cuando está a punto de hervir, se agrega el arroz y un trocito de vainilla. Diez minutos antes de terminar su cocción se endulza con miel o azúcar morena. Se retira del fuego, se deja enfriar, y al servirlo se espolvorea con una pizca de canela molida.

FORMULA 67. — *Budincitos de arroz.* — Se cocina el arroz en agua y sal de modo que quede sequito. Se untan con manteca unos moldecitos, se llenan de arroz

y dejan al calorcito de la cocina hasta el momento de servirlos. Aparte se cocinan arvejas tiernas, se escurren y saltan en manteca para acompañar el arroz, acomodando en la fuente las arvejas en el centro y los budincitos de arroz alrededor; sobre cada uno de los cuales puede ponerse un trozo de pimientos colorados (no picantes), asados y pelados de antemano.

Platos preparados a base de papas

FORMULA 68. — *Sopa con papas.* — Se hace dorar un picadillo de cebolla, dos hojitas de perejil y un diente de ajo; cuando empieza a dorarse se le agrega un tomate o un poco de salsa de los mismos y después de unos minutos, se le agrega el agua caliente necesaria y unos granitos de sal. Cuando está por empezar a hervir se añade papas picadas, zapallo dulce, zanahoria y una cebolla; se hierve hasta que están cocidas las papas y se retira del fuego (la proporción de los ingredientes debe ser por orden de descripción).

FORMULA 69. — *Sopa de papas con caldo de puchero vegetariano.* — Una vez terminada la cocción del puhero vegetariano según Fórmula 120 se aparta el caldo en una olla y se cocinan en él papas cortadas en pedacitos pequeños; puede agregársele también algo de zapallo dulce cortado igual que la papa, una quinta parte por ejemplo. La cantidad de papas, naturalmente será en relación a la cantidad de caldo en que se cocinen, de modo

que no quede demasiado espesa. Cinco minutos antes de retirarla del fuego, se agrega un sofrito de ajo, perejil y orégano poniéndole también un tomate pelado, cuando el sofrito empieza a dorarse.

FORMULA 70. — *Guiso de papas con cebolla y remolacha.* — Se pone en una olla una camada de papas cortadas en rodajas y otra de cebollas y remolachas, cortadas también en rodajas, estas dos en cantidades iguales; se agrega agua hasta cubrirlas unos tres centímetros, adicionándoles un tomatito, un diente de ajo y poquita sal. Cinco minutos antes de terminar su cocción se agrega aceite de oliva al gusto; la olla o cazuela en que se prepare este guiso debe cuidarse de mantenerla bien tapada.

FORMULA 71. — *Papas a la española.* — Se lavan las papas enteras y sin pelar; se ponen a cocinar con poca agua y una pizca de sal; aparte se cocinan unos huevos (uno por persona). Una vez cocidas las papas se pelan y cortan en rodajas, así como los huevos y se mezclan y aliñan con un poco de cebolla, perejil, buen aceite y jugo de limón o sin él. Puede comerse masticando bien todo junto con ensalada de tomate, lechuga o rabanitos, sin pan.

FORMULA 72. — *Puré de papas con espinacas o acelgas.* — Se ponen en agua caliente, papas peladas enteras y previamente lavadas y una pizca de sal. Cuando están a medio cocinar se agrega la espinaca o acelga pi-

cada (deben lavarse las hojas enteras y picarlas después, a fin de que no pierdan parte de sus sales minerales), se dejan hervir hasta que estén las papas y verdura bien cocidas, se escurren y pasan por la prensita de hacer puré, aliñándolo con aceite o manteca crudos (las personas enfermas del hígado, será preferible que supriman la manteca).

FORMULA 73. — *Tortilla de papas.* — Se cocinan las papas con dos cebollas cortadas, de tamaño regular. Cuando están listas se escurren bien y forma una especie de puré que se mezcla con huevo batido y se echa en la sartén en aceite bien caliente, dándola vuelta cuando está dorada de un lado, tal como se hace con toda clase de tortillas.

FORMULA 74. — *Tortilla de papas con espinacas o acelgas.* — Se prepara un puré según Fórmula 71, y se hace la tortilla de acuerdo a la fórmula 72.

FORMULA 75. — *Papas estofadas con zapallo y zanahorias.* — Se fríe en aceite abundante cebolla, laurel, un diente de ajo, dos o tres hojitas de perejil y cuando empieza a dorarse se agrega un tomate pelado o bien un poco de salsa o extracto del mismo. Se deja unos minutos, se agregan las papas, zapallo y zanahoria cortados en pedazos se revuelve un poco durante unos minutos y se agrega un poco de agua casi hasta cubrirlos dejándolo hervir a fuego lento hasta que estén cocidos. Una vez listo se agrega un poco de aceite crudo.

FORMULA 76. — *Papas con cebolla y zanahorias.* — Se pelan las papas y después de cortadas y lavadas, se ponen a cocinar a fuego lento y con una cantidad de agua como para que no las cubra del todo. Aparte, se ponen a freír cuatro cebollas grandes (dos por persona), un atado de zanahorias de regular tamaño ralladas, unas hojitas de perejil y un diente de ajo; cuando ya está dorado se le agrega un tomate, y una vez lista se incorpora a las papas ya cocidas. Queriéndolas hacer en forma de sopa puede seguirse el mismo procedimiento, aumentando solamente la cantidad de agua al cocinar las papas.

FORMULA 77. — *Papas al horno.* — Poner en una asadera unas cucharadas de aceite de modo que cubra el fondo de la misma agregar las papas peladas de tamaño chico, o de lo contrario cortadas en trozos, rociarlas con un picadillo de ajo, perejil, orégano y unos tomates cortados en rodajas; luego se pone la asadera al horno y se deja dorar. Es un plato exquisito y puede comerse acompañado de ensalada tierna de lechuga, tomates y rabanitos.

FORMULA 78. — *Papas fritas.* — No obstante suponer que la gran mayoría de las personas conocen el modo de hacer las papas fritas, no estará de más hacer algunas pequeñas indicaciones convenientes. Las papas fritas, para que resulten nutritivas es indispensable que se hagan en aceite bien caliente para que éstas se doren de inmediato sin deshacerse y sin empaparse demasiado

en aceite, siendo conveniente comerlas acompañándolas con ensalada de lechuga y rabanitos tiernos no picantes.

FORMULA 79. — *Croquetas de papas.* — Se cocinan las papas y se prepara un puré. Aparte se cocinan también un poco de espinacas, y cuando ya están listas se escurren, se pican y agregan al puré con un picadillo de ajo, y perejil. Se les da buena forma a las croquetas pasándolas por huevo y pan integral tostado y rallado y se fríen en aceite bien caliente. Son muy sabrosas comidas juntamente con ensalada de tomates, lechuga o rabanitos tiernos.

FORMULA 80. — *Puré de batata* (camote o boniato). — Se prepara un puré igual al de Fórmula 71, pero sin verduras. Se coloca en una asadera enmantecada, y se pone en horno caliente por espacio de unos minutos.

FORMULA 81. — *Sopa de batatas.* — Se prepara un caldo igual al de la Fórmula 67 y cuando está hirviendo, se agrega dos o tres cebollas de regular tamaño cortadas por la mitad, zanahorias, y por último las batatas; se deja hervir hasta que esté a punto, se retira, deja reposar un rato y se sirve.

FORMULA 82. — *Batatas fritas.* — Se pelan, cortan en forma triangular y se fríen en la misma forma que las papas (Fórmula 77).

FORMULA 83. — *Tortilla de batatas con cebolla.* — Se hacen hervir en agua las batatas y las cebollas en

partes iguales; una vez bien cocidas las batatas, se hace una especie de puré, se le agrega las cebollas, los huevos batidos, un poco de sal, y se hace la tortilla en la forma común.

FORMULA 84. — *Batatas asadas.* — Se lavan las batatas sin pelar, se envuelven en hojas de repollo y se ponen bajo las cenizas o al rescoldo. Pueden ponerse también al horno, y en este caso no será necesario envolverlas. Se pueden comer acompañándolas con café de malta, con leche, o con frutas jugosas dulces: uvas, duraznos, etc.

Platos preparados a base de leguminosas

Las leguminosas son tolerables preparadas según las fórmulas que detallaremos más abajo, aunque sólo una o dos veces por semana, principalmente en los casos de personas de digestión acelerada y siempre que hagan trabajo muscular por la elevada cantidad de albúmina que contienen cuando son secas (de un 6 a 7 % más que la carne, pero de mejor calidad).

Si se hace de éstas un consumo mayor que lo que el organismo necesita, suele también ensuciar la sangre y afectar a los riñones; esta es la causa por la cual algunos vegetarianos que han dado preferencia a las leguminosas, adquiriesen enfermedades a los riñones, se hicieran reumáticos o no pudieran curarse de eczemas, llagas, u otras afecciones. Otro tanto sucede con la albúmina del huevo si se le ingiere sin precauciones.

Con las comidas a base de leguminosas, no se combina bien el pan. Los mismos platos pueden prepararse indistintamente con garbanzos, porotos, lentejas, soja u

otras leguminosas, siendo la soja la que posee el más elevado porcentaje de albúmina.

El día que la humanidad sepa reconocer en la alimentación y sus preceptos higiénicos, la importancia que realmente tienen y sepa despojarse de los prejuicios del paladar y las rutinas anticuadas relacionadas con el estómago, se habrá librado del 80 % de sus enfermedades y habrá dado un paso firme por el camino del verdadero progreso. "A tal alimento tal quilo, a tal quilo tal sangre, a tal sangre tal pensamiento y a tal pensamiento tal acción."

No obstante no ser partidario del uso de las leguminosas secas, por el elevado porcentaje de albúmina que contienen, puede, como queda dicho, hacerse uso de ellas en determinadas circunstancias, no con demasiada frecuencia y preparándolas como se aconseja a continuación:

FORMULA 85. — *Puré de porotos.* — Una vez lavados con agua tibia se ponen a cocinar en agua y una pizca de sal. Si se secara el agua deberá agregársele agua caliente. Una vez bien cocidos se pasan por la prensita de hacer puré o por un tamiz quitándoles de este modo la piel. Si resultara el puré demasiado seco, se le agrega una cucharadita de agua en la que han hervido, un poco de aceite crudo, al gusto y una salsita de tomate. Preparándolos en esta forma y comiéndolos acompañados de abundante ensalada de lechuga tierna, no producen flatulencia.

FORMULA 86. — *Puré de porotos con zanahoria y cebolla.* — Se prepara un puré igual al de la fórmula 84. Una vez retirados del agua los porotos, se cocinan en la misma unas cuantas zanahorias y una cebolla de regular tamaño; cuando están cocidas se escurren y deshacen bien picándolas o pasándolas por la prensita de hacer puré, se incorpora al puré de porotos ya preparado y sazona como se indica en la fórmula anterior. Si se quiere puede cambiarse la clase de verdura, y agregar, en cambio de cebolla y zanahorias, acelgas, espinacas, remolacha, etc.

FORMULA 87. — *Sopa de porotos.* — Se dora en aceite caliente, un picadillo de cebolla de verdeo, perejil, un diente de ajo y orégano; cuando está a punto se agrega el agua necesaria y los porotos. Cuando ya están casi cocidos, se echa un tomate, abundante zanahoria, cebollas y pencas de acelgas picadas que deberán hervir hasta que estén cocidas, echándole al retirarla del fuego, un poco de aceite crudo.

FORMULA 88. — *Guiso de porotos tiernos, con papas nuevas* (se entiende que se habla de porotos tiernos, es decir no secos, pues estos últimos son incompatibles con las papas). Se ponen a cocinar los porotos tiernos, y las papas, en agua con unos granitos de sal, un tomate fresco y una cebolla picada. Aparte se dora en la sartén un picadillo de cebolla de verdeo, un diente de ajo picado, una ramita de perejil, una de albahaca y un poquito de orégano; cuando está a medio dorar se agrega al guiso

cinco minutos antes de terminar su cocción. Puede hacerse también en forma de sopa, poniendo más cantidad de agua.

FORMULA 89. — *Sopa de porotos tiernos.* — Se prepara una salsita haciendo dorar en aceite, un picadillo de cebolla, dos dientes de ajo, perejil y orégano; cuando está a medio dorar se le agrega tomate pelado y picado, se deja unos minutos, se echa el agua caliente necesaria, porotos tiernos, dos cebollas, y un atado de zanahorias picadas, o mejor aun ralladas. Se hace hervir hasta que los porotos estén bien cocidos (más o menos media hora) y queda lista.

FORMULA 90. — *Puré de garbanzos.* — En el agua en que se hubieran puesto a remojar se cocinan los garbanzos agregando unos granitos de sal y una vez listos se prepara un puré según fórmula 84. Aparte se fríe en la sartén con abundante aceite, cebolla de verdeo, unas hojitas de perejil y un diente de ajo, se sacan una vez dorados, y en ese mismo aceite se echa el puré revolviendo bien. Puede comerse con abundante ensalada de lechuga y rabanitos, pero sin pan.

FORMULA 91. — *Puré de arvejas secas con espinacas.* — Se lavan las arvejas en agua tibia y se dejan en remojo durante ocho o diez horas; después se cocinan en la misma agua en que estuvieron en remojo agregando un poco de sal. Cuando están bien cocidas se pasan por el tamiz o prensita de hacer puré, se pica la espina-

ca que se habrá cocido aparte y se mezcla con el puré de arvejas. Se sazona con una salsa preparada con aceite, ajo, perejil y tomates.

FORMULA 92. — *Puré de arvejas con cebolla.* — Se prepara un puré igual al de la fórmula anterior. Aparte se cocinan unas cebollas que después se pican y agregan al puré sazonándolo con un poco de aceite crudo o manteca fresca. Tanto las cebollas como las arvejas secas deben cocinarse a fuego lento y con la menor cantidad de agua posible, pudiendo agregar a las arvejas agua caliente, si durante la cocción se consumiera el agua puesta al principio. Con estas comidas de arvejas secas, no debe comerse pan, porque no armoniza.

FORMULA 93. — *Sopa de arvejas tiernas.* — Se ponen a cocinar las arvejas que resulten de dos kilos, con un plato sopero lleno de zanahoria rallada o finamente picada y una cebolla grande o dos de tamaño regular, también finamente picada. Se hace hervir a fuego lento por espacio de media hora y minutos antes de retirarla del fuego, se le agrega un sofrito que se habrá hecho en la sartén, compuesto de aceite, cebolla de verdeo, perejil, un diente de ajo y un poquito de orégano no demasiado tostado sino más bien apenas dorado. También se puede agregar a esta sopa, un poco de fideos finos, o bien un poco de arroz.

FORMULA 94. — *Guiso de arvejas.* — En aceite caliente se dora cebolla picada y cuando está a medio

dorar, se agregan las arvejas tiernas, remolacha abundante y un poquito de agua; se tapa bien y se deja hervir a fuego lento durante media hora más o menos dándole vuelta de vez en cuando. Al servirlo se hacen unos huevos fritos (uno por persona y no muy fritos) se colocan en el centro de la fuente acomodando alrededor el guiso.

FORMULA 95. — *Arvejas saltadas.* — Se cocinan las arvejas tiernas en agua y un poquito de sal, se escurren y en la misma cacerolita se saltan en manteca. Son muy agradables para acompañar diversos platos, como por ejemplo: milanesas de tomate, puré de papas, etc.

FORMULA 96. — *Tortilla de arvejas.* — Se cocinan las arvejas tiernas en agua y una pizca de sal. Se dora en una sartén abundante cebolla picada. Cuando esto está listo se baten la cantidad de huevos necesaria (no más de uno por persona) se echan las arvejas tiernas ya cocidas y escurridas, la cebolla dorada y se hace la tortilla en la forma usual.

FORMULA 97. — *Guiso de arvejas con arroz.* — En buen aceite se dora cebolla, ajo, pimientos (dulces) en tiritas, un poco de perejil y orégano, todo finamente picado; cuando está a medio dorar se agrega un tomate pelado y picado, se deja unos minutos, se echa el agua necesaria, y cuando está hirviendo, se incorpora el arroz y las arvejas tiernas, cocinándolas durante media hora.

Fórmulas diversas

FORMULA 98. — *Berenjenas al tomate.* — Se pelan las berenjenas y se cortan en trozos alargados como papas para freír; se doran en buen aceite con un poco de sal, y se colocan en una fuente echándoles por encima abundante tomate despellejado y pasado por el tamiz.

FORMULA 99. — *Berenjenas rellenas.* — Se cocinan enteras, se cortan por la mitad, se ahuecan en el centro y se rellenan con el siguiente preparado: en una sartén se fríe hasta que empiece a dorarse, abundante cebolla, perejil, un diente de ajo, todo finamente picado; se retira del fuego, se agregan dos o tres aceitunas bien desaladas y picaditas, un poco de pan rallado y un huevo entero; se revuelve bien, se rellenan las berenjenas, se cubre con un poco de pan rallado y se acomodan en una asadera enmantecada, poniendo sobre cada berenjena un pedacito de manteca. Se dejan en el horno hasta que están doradas y se sirven.

FORMULA 100. — *Huevos al colchón.* — Se prepara una salsa de tomates (fórmula 35) y una vez lista se

le agregan arvejas tiernas previamente cocidas en agua y un poquito de sal y en seguida se escalfan los huevos dejándolos apenas unos segundos y se sirve. En lugar de las arvejas, pueden también emplearse porotos tiernos o zanahorias.

FORMULA 101. — *Pimientos rellenos.* — Se prepara un relleno similar al de la fórmula 98. Entre tanto, con la punta de un cuchillo se abre un boquete alrededor del cabito de cada pimiento, se les quita las semillas, se lavan y rellenan tapándolos con el mismo pedacito cortado que se sujeta luego con unos escarbadientes. Una vez listos, se fríen en aceite bien caliente y se sirven con salsa de tomates y abundante ensalada de lechuga tierna.

FORMULA 102. — *Chauchas al tomate.* — Se cuecen las chauchas en agua y sal; se sofríe en la sartén un diente de ajo picado, se agrega los tomates pelados y pasados por el tamiz, se deja sofreír un poco, se mezcla con las chauchas hervidas y escurridas, y queda listo.

FORMULA 103. — *Ensalada de chauchas.* — Se cocinan en agua y sal las chauchas con unas papas peladas y un huevo; luego se escurre y deja enfriar; cuando está todo bien frío, se cortan las papas en rodajas, se acomoda en una fuente con las chauchas y se adorna con rodajas de huevo duro; aparte en una taza, se mezcla cebolla y perejil picado finito, parte del huevo duro, aceite crudo de oliva y jugo de limón; se revuelve bien y se echa sobre las papas y chauchas ya preparadas en la fuente.

FORMULA 104. — *Zapallitos rellenos.* — Se preparan igual que las berenjenas (Fórmula 98), pero raspándolos un poco antes de ponerlos a cocinar.

FORMULA 105. — *Filetes de salsifí.* — Se lavan y cuecen en agua los salsifí (si son gruesos se cortan a lo largo por la mitad), se rebozan con huevo, harina y pan rallado tostado y se fríen en buen aceite hasta que empiezan a dorarse. Pueden acompañarse con puré de papas y ensalada de lechuga tierna. En la misma forma, pueden prepararse zanahorias, pencas de acelga, etc.

FORMULA 106. — *Albóndigas de espinacas.* — Se cocinan las espinacas en agua y sal (si es posible, al baño maría y siempre con poca agua). Se escurren, pican y mezclan con harina integral y un poco de huevo; se forma las albóndigas, se pasan por pan rallado, un poco de harina blanca y huevo batido y se fríen en aceite bien caliente. Pueden comerse con galleta ideal y una abundante ensalada de lechuga.

FORMULA 107. — *Puré de espinacas.* — Una vez cocinadas las espinacas, se pican finamente o pasan por la prensita de hacer puré y se sazonan con buen aceite o manteca fresca. Son especiales para los estreñidos y pobres de sangre, comidas con pan integral o galleta "ideal".

FORMULA 108. — *Puré de espinacas con papas.* — (Ver fórmula 71).

FORMULA 109. — *Tortilla de espinacas.* — Una vez cocidas las espinacas se escurren y pican bien, se mezcla con huevo batido y se hace la tortilla en la forma usual. Puede también agregársele un picadillo de cebabolla, ajo y perejil. Con este mismo procedimiento, pueden hacerse las tortillas de acelgas, zanahoria rallada, cebolla, etc., etc.

FORMULA 110.—*Crema de espinacas.*—Se preparará una salsa blanca (fórmula 38). Aparte se cocinan las espinacas, se escurren y pican bien; luego se mezclan revolviendo bien con la salsa blanca, y se sirve acompañada de huevos poché o escalfados que se preparan del siguiente modo: En una cacerolita chica, se pone un poco de agua, y cuando está hirviendo se echa el huevo como si fuera para freír; se deja un minuto o minuto y medio, y se quita con la espumadera teniendo cuidado de que no se rompa.

FORMULA 111. — *Bocadillos de acelgas.* — Una vez cocinadas las acelgas en agua y un poquito de sal, se esurren y pican bien; aparte se dora en la sartén un picadillo de cebolla, ajo y perejil; se agrega a las acelgas ya picadas y se revuelve bien; luego se baten huevos con un poco de harina blanca y pan integral, tostado y rallado, se agregan las acelgas, se bate otro poco, y con una cuchara se van friendo los bocadillos en aceite bien caliente. Todas estas comidas de frituras, conviene acompañarlas con ensaladas tiernas.

FORMULA 112. — *Acelgas saltadas.* — Una vez cocidas las acelgas, se escurren y pican bien; luego se saltan en manteca o aceite bien caliente en el que se haya dorado uno o dos dientes de ajo.

FORMULA 113. — *Croquetas de hortalizas.* — Se emplea acelga, espinaca, coliflor, lechuga, escarolla, etc. Para preparar las croquetas se cocina una de las verduras mencionadas, en poca agua y con el recipiente bien tapado. Se pica bien, se mezcla con aceitunas desaladas y picadas, huevo y pan rallado; se les da forma, se pasan por pan rallado y se fríen en aceite caliente.

FORMULA 114. — *Cardos con salsa blanca.* — Se eligen cardos tiernos, se le quitan las partes duras, se ponen a hervir en agua hasta que estén blandos, se escurren y sirven con salsa blanca (fórmula 38).

FORMULA 115. — *Alcauciles hervidos al natural.* — Se limpian y cortan las puntas duras de los alcauciles, se hacen hervir en agua y una pizca de sal con un diente de ajo machacado; se escurren y sirven con aceite crudo y jugo de limón.

FORMULA 116. — *Alcauciles estofados.* — Después de limpios y quitadas las partes duras, se cortan en rodajes finas; se ponen en una cazuela de barro con aceite bien caliente, un ajo machacado, un poco de perejil y se dejan a cocinar a fuego lento durante doce o quince minutos; cuando empiezan a dorarse, están listos.

FORMULA 117. — *Alcauciles rellenos.* — Se prepara un relleno similar al de la fórmula 98; se rellenan los alcauciles y se ponen a cocinar en una cazuela de barro, con aceite, cinco o seis dientes de ajo machacados y un poco de perejil picado. Se dejan cocinar a fuego lento durante 30 minutos, cuidando de mantenerlos bien tapados. Se comen acompañándolos con ensalada tierna de lechuga, escarola, tomates, etc.

FORMULA 118. — *Espárragos estofados.* — Se hierven los espárragos en agua con una pizca de sal, durante 40 minutos; se escurre y se echan en una cazuela de barro en la que ya estuviera preparada una salsa de cebolla (Fórmula 34). De tanto en tanto se agita un poco la cazuela (sin revolver los espárragos para que no se deshagan, y pasado el tiempo indicado se sirven con aceitunas bien desaladas.

FORMULA 119. — *Sopa a base de cebada.* — Se prepara un sofrito con aceite, cebolla, ajo, perejil y orégano, todo bien picadito; cuando empieza a dorarse se le agrega el tomate pelado, se deja unos minutos, se le agrega el agua necesaria, la cebada y cuando ha hervido 30 minutos se echan dos cebollas, unas zanahorias y un puerro, todo bien picado; se deja hervir 30 minutos más y queda lista. También se puede preparar esta sopa, simplemente con caldo de verduras y sin el sofrito.

FORMULA 120. — *Sopa de quáquer.* — Se prepara un caldo según fórmula 31 y cuando está hirviendo, se

va echando poco a poco el quáker mientras se revuelve a fin de que no se asiente. Se deja hervir a fuego lento durante media hora y queda lista. Es una sopa muy alimenticia y de fácil digestión, muy recomendable para niños, ancianos o personas débiles.

FORMULA 121. — *Puchero vegetariano.* — En cuatro litros de agua con una pizca de sal se echan un atado de zanahorias, dos cebollas, tres o cuatro papas, un pedazo de zapallo dulce, medio repollo, unas hojas de apio, y en verano se le pueden agregar también choclos y tomates. Cuando las verduras ya están cocidas está listo el puchero que si se desea puede servirse acompañándolo de una salsa de tomate o bien con ensalada tierna de lechuga, rabanitos, etc. Con el caldo se prepara la sopa de acuerdo a las distintas fórmulas ya dadas según sea de fideos, de arroz, de papas, etc., etc.

FORMULA 122. — *Espárragos en caja.* — Preparar dos atados de espárragos, emparejarlos cortándoles un poco del lado del tronco, rasparlos un poco, lavarlos bien y cocinarlos en agua con una pizca de sal. Una vez cocidos, apartar la parte comestible. Aparte preparar siete tarteletas del siguiente modo: Poner en la mesa en forma de corona la harina, en el medio un huevo, un poco de manteca fresca y una pizca de sal; unir bien, formar una masa y estirarla dejándola bien fina; cortar en pedazos y forrar con éstos unos moldecitos de tarteletas enmantecados y enharinados; pincharlos bien con un tenedor al fondo y a los costados y ponerlas a cocinar en

horno de temperatura regular. Una vez cocidas, desmoldarlas con cuidado y dejarlas enfriar. Una vez frías rellenar las tarteletas con los espárragos y cubrir con salsa mayonesa (Fórmula 40) adornándolas con perejil picado finito y pedacitos de aceitunas.

FORMULA 123. — *Coliflor al gratín.* — Elegir una linda coliflor blanca, cocinarla enterita en agua con sal y retirarla colocándola en una asadera enmantecada; cubrirla con salsa blanca (Fórmula 38) a la que se habrá agregado una yema de huevo, espolvorearla con pan rallado, ponerle por encima manteca derretida dejándola en horno caliente por unos minutos para gratinar.

FORMULA 124. — *Souffle de espinacas.* — Cocinar en agua y sal las espinacas previamente lavadas; escurrirlas una vez cocidas, exprimirlas y picarlas finamente; ponerlas en un recipiente algo hondo, agregarles la salsa blanca (Fórmula 38), cuatro yemas y un poco de perejil picado fino; luego batir a nieve las cuatro claras y agregárselas moviendo muy suavemente. Preparar un molde enmantecado y echando todo lo dispuesto, cocinar en horno de temperatura regular durante cuarenta y cinco a cincuenta minutos.

FORMULA 125. — *Budín de verduras.* — Cocinar en agua y sal unas espinacas, escurrirlas y pasarlas por el tamiz. Cocinar arvejas tiernas y formar con ellas un puré, agregándolas a las espinacas ya listas, agregando un huevo entero y una cucharada de salsa blanca (Fór-

mula 38). Hacer la misma operación con zanahorias, cocinándolas enteras previamente raspadas; sacarlas y formar un puré agregándoles otra cucharada de salsa blanca y un huevo. Aparte también, cocinar una coliflor, pisarla una vez escurrida, y agregarle la cucharada de salsa blanca y el huevo. Una vez todo preparado poner en una budinera enmantecada, el puré de zanahoria, encima el de arvejas y espinacas y por último el de coliflor, cocinándolo al bañomaría durante cincuenta minutos más o menos. Desmoldar en una fuente, poner si se desea, arvejas saltadas (fórmula 94), alrededor y adornar con huevos duros en forma de conejitos. Las orejas y la cola de éstos se hace con la parte blanca que se sacará de abajo del huevo y los ojos se formarán con unos pedacitos de pimiento morrón. En la época que no se encuentre coliflor, puede reemplazarse con puré de papas.

FORMULA 126. — *Torta pascualina.* — Cocinar en agua y sal, acelgas y espinacas previamente lavadas; escurrirlas una vez cocidas, exprimirlas y picarlas finamente. Poner en una sartén un poco de aceite, colocar al fuego y dorar en ella una cebolla picada, agregar las acelgas y espinacas y saltarlas un momentito, retirarlas del fuego y agregarles un poco de pan rallado y cuatro huevos enteros, condimentar con un poquito de sal, y mezclar todo bien. Aparte poner en la mesa harina, hacerle un vacío en el medio y poner un huevo, un poco de aceite, sal fina y agua; formar una masa ni muy dura ni muy blanda, amasarla hasta alisarla bien y hacer con

ella cinco bollitos, y estirarlos separadamente dejándolos algo finos. Formar con una de estas masas un molde algo alto, enmantecado y enharinado, pintar con aceite la masa, y colocar sobre esta otra de las masas, o sea la segunda, sujetándolas al borde del molde; rellenar con el relleno; hacer en éste unos huecos, sacando con una cuchara un poco de relleno, y romper en cada uno, un huevo crudo; tapar con el relleno que no se sacó, cubrir por encima con un poquito de pan rallado, tapar con otra de las masas, uniéndola con las primeras, pintar con aceite y poner otra, pintar también con aceite y colocar la quinta, uniendo todas y teniendo cuidado de que quede un poco de aire entre una y otra; hacerle un repulgue todo alrededor y cocinarla en horno de temperatura moderada durante una hora y cuarto más o menos. Se sirve fría. El molde para esta torta debe ser redondo, desarmable.

FORMULA 127. — *Tarteletes de uvas.* — Preparar unas tarteletas en moldecitos chicos, chatitos y alargados, en la forma según fórmula 123. Una vez frías, rellenarlas con uvas peladas, y cubrirlas por encima con miel o mermelada de damascos reducida. Son exquisitas. Pueden igualmente, hacerse con frutillas, guindas, etc.

Menús preparados con las fórmulas que anteceden y de acuerdo a la armonía reactiva de los alimentos entre sí dentro de cada una de las comidas

---

Menú No. 1

Desayuno. — Jugo de naranjas con miel y galleta (Fórmula 3).

Almuerzo. — Ensalada (Fórmula 21). Sopa de salud de trigo pelado (Fórmula 44). Tortilla de arvejas tiernas (Fórmula 95) que debe acompañarse con la ensalada. De postre una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Una taza de tilo.

Cena. — *Puré de espinacas* (Fórmula 107). Almendras y manzanas (Fórmula 16).

Menú No. 2

Desayuno. — Café de malta con crema y galleta "ideal" o pan integral (Fórmula 12).

Almuerzo. — Ensalada completa (Fórmula 22). Papas al horno (Fórmula 76), que se acompañan con la ensalada. Por último, una o dos manzanas. Con esta comida no debe comerse pan.

Merienda. — Una tacita de café de malta o una manzana.

Cena. — Puré de espinacas con papas (Fórmula 41). Antes puede beberse una tacita de caldo del concimiento de las espinacas. Un huevo pasado por agua. Dos manzanas sin endulzar. No debe comerse pan.

Menú No. 3

Desayuno. — Dos naranjas y una sopa de trigo endulzada con miel. Puede comerse pan. Es un desayuno muy fuerte, especialmente indicado para las personas de trabajo muscular.

Almuerzo. — Ensalada de lechuga tierna con tomates (Fórmula 20). Tallarines verdes o blancos (Fórmula 50), que conviene acompañarlos con la ensalada. Berenjenas al tomate (Fórmula 97) y una manzana de gusto suave.

Merienda. — Dos naranjas o un racimo de uvas.

Cena. — Ensalada de chauchas (Fórmula 102). Sopa de harina de graham (Fórmula 46). Una o dos manzanas cocidas. Puede comerse pan.

Menú No. 4

Desayuno. — Manzanas con almendras peladas y pan semi integral.

Almuerzo. — Ensalada mixta (Fórmula 23). — Ñoquis verdes (Fórmula 51). Zapallitos rellenos (Fórmula 103). Una buena manzana de postre. Puede comerse con pan.

Merienda. — Una taza de tilo con unas gotas de limón.

Cena. — Una tacita de caldo de espinacas; puré de las mismas (Fórmula 107); alcauciles rellenos (Fórmula 117). Unas avellanas y una manzana.

Menú No. 5

Desayuno. — Café de malta y ricota con galleta "ideal" o pan moreno (puede también tomarse con un poco de miel).

Almuerzo. — Sopa a base de cebada perlada (Fórmula 119). Berenjenas rellenas (Fórmula 98) que deben acompañarse con ensalada abundante. Unas almendras peladas y una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Café de malta con galleta o bizcochuelos especiales de harina de graham o gofio con miel.

Cena. — Sopa de fideos finos (Fórmula 49). Chauchas al tomate (Fórmula 101). Unas avellanas y una manzana. Puede comerse pan.

Menú No. 6

Desayuno. — Peras peladas o éstas y manzanas (Fórmula 10).

Almuerzo. — Ensalada de remolacha con papas y zanahoria rallada (Fórmula 24). Sopa de papas (Fórmula 67). Huevos al colchón (Fórmula 99). Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Un par de duraznos bien maduros y dulces.

Cena. — Chauchas al tomate (Fórmula 101) o simplemente al aceite. Ensalada de tomate con lechuga con algunas avellanas. Una manzana. Puede comerse pan.

Menú N°. 7

Desayuno. — Puré de manzanas cocidas al horno o hervidas en agua, acompañándolas con pan y miel.

Almuerzo. — Polenta (Formula 55) que se acompaña con ensalada de lechuga tierna con tomates (Fórmula 20). Crema de espinacas (Fórmula 110 y una manzana. Sin pan.

Merienda. — Un te de tilo, piperina o poleo, con unas gotas de limón.

Cena. — Ensalada de lechuga con zanahoria rallada (Fórmula 21) comida con polenta a la milanesa (Fórmula 56). Después una manzana. Sin pan.

Menú N°. 8

Desayuno. — Café de malta con crema.

Almuerzo. — Ensalada tierna de lechuga con rabanitos (Fórmula 19). Tallarines (Fórmula 50). Tortilla de espinacas (Fórmula 109). Una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Un racimo de uvas bien maduras.

Cena. — Acelgas saltadas al aceite (Fórmula 112). Espárragos estifados (Fórmula 118). Media docena de almendras o nueces y una manzana. Puede comerse pan.

Menú N°. 9

Desayuno. — Uvas solas o uvas con galleta de graham. Mastíquese bien.

Almuerzo. — Sopa del puchero vegetariano (Fórmula 121. Luego las verduras del mismo, que pueden comerse juntamente con ensalada; fruta oleaginosa, como ser, nueces, almendras, etc., y una manzana. (Si la sopa es de fideo se puede comer todo con pan).

Merienda. — Una manzana, seis u ocho almendras peladas y después otra manzana.

Cena. — Sopa como la del almuerzo. Alcauciles hervidos al natural (Fórmula 115). Una manzana.

Menú N°. 10

Desayuno. — Cerezas o guindas bien maduras (Fórmula 9).

Almuerzo. — Ensalada completa (Fórmula 22), con puré de porotos (judías) (Fórmula 84). Acelga saltada o simplemente al aceite (Fórmula 112). Una manzana. Sin pan.

Merienda. — Una taza de tilo con unas gotas de limón.

Cena. — Guiso de porotos con papas nuevas (Fórmula 67) que conviene comer con ensalada. Unas avellanas y una manzana. Sin pan.

Menú N°. 11

Desayuno. — Jugo de zanahorias crudas con pan o galleta de graham (Fórmula 4).

Almuerzo. — Ensalada mixta (Fórmula 23), mazamorra (Fórmula 57). Humitas en chala (Fórmula 61). Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Un té de tilo con bizcochuelos de maíz (Fórmula 60).

Cena. — Sopa de gofio de maíz (Fórmula 58). Bocadillos de acelga (Fórmula 111). Una manzana. Puede comerse pan.

Menú N°. 12

Desayuno. — Café de malta con una o dos yemas de huevo, con galleta o pan tostado.

Almuerzo. — Ensalada de lechuga con rabanitos (Fórmula 19) que se come juntamente con un arroz a

la española (Fórmula 63). Albóndigas de espinacas (Fórmula 106). Una manzana. Sin pan.

Merienda. — Una o dos peras.

Cena. — Sopa de arroz (Fórmula 62). Ensalada de chauchas; unas almendras y luego una manzana. Sin pan.

Menú N°. 13

Desayuno. — Sopa de quáker o de pan tostado (Fórmula 13). Una manzana.

Almuerzo. — Ensalada de chauchas (Fórmula 102). Sopa de trigo completo (Fórmula 43). Pimientos rellenos (Fórmula 100). Una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Uvas o melón.

Cena. — Sopa de gofio de trigo (Fórmula 58). Tortilla de acelgas (Fórmula 109). Seis almendras peladas y una manzana. Puede comerse pan.

Menú N°. 14

Desayuno. — Force (Fórmula 17).

Almuerzo. — Ensalada de lechuga tierna con rabanitos (Fórmula 19). Puré de garbanzos (Fórmula 89),

que deben comerse juntamente con la ensalada. Alcauciles rellenos (Fórmula 117). Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Una tacita de café de malta con unas gotas de jugo de limón.

Cena. — Sopa de porotos tiernos (Fórmula 88). Filetes de salsifí (Fórmula 105). Una manzana. Puede comerse pan.

Menú N°. 15

Desayuno. — Café de malta con crema de leche y galleta "ideal" o pan moreno.

Almuerzo. — Sopa de papas (Fórmula 67). Tortilla de papas (Fórmula 72) que se acompaña con ensalada mixta. Una manzana. Se come sin pan.

Merienda. — Una tacita de té de tilo, poleo o piperina con unas gotas de jugo de limón.

Cena. — Ensalada de lechuga tierna. Papas a la española (Fórmula 70), que deben comerse juntamente con la ensalada. Una manzana. No debe comerse pan.

Menú N°. 16

Desayuno. — Uvas con galleta "ideal" o uvas e higos frescos con galleta o pan integral o sin él.

Almuerzo. — Duraznos o peras bien maduras e higos frescos y manzanas dulces o de gusto suave. Si todas las frutas son dulces puede comerse pan.

Merienda. — Uvas solamente.

Cena. — Melón e higos.

Menú N°. 17

Desayuno. — Café de malta con crema de leche y pan o galleta "ideal".

Almuerzo. — Sopa de harina de graham semi-integral (Fórmula 46). Croquetas de hortalizas comidas juntamente con ensalada de lechuga y tomate (Fórmula 20). Una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Unas frutas dulces; un racimo de uvas o dos naranjas.

Cena. — Sopa de gofio (Fórmula 47). Unas espinacas hervidas y sazonadas a la manteca o al aceite. Fruta oleaginosa y una manzana o sin ella.

Menú N°. 18

Desayuno. — Caldo de ciruelas, de orejones de duraznos o de higos y algunas de las mismas frutas cocidas, con galleta o pan, o también sin él.

Almuerzo. — Ensalada de tomates con cebolla finamente picada y medio diente de ajo. Puré de papas con espinacas o acelgas (Fórmula 71). Croquetas de hortalizas (Fórmula 113). Una manzana.

Merienda. — Café de malta con galleta o pan tostado y manteca.

Cena. — Sopa de quáquer (Fórmula 120). Albóndigas de espinacas (Fórmula 106). Una o dos manzanas. No debe comerse pan.

Menú No. 19

Desayuno. — Manzana y media docena de almendras.

Almuerzo. — Ensalada compuesta en partes iguales de: lechuga, tomates, apio, rabanitos, un poco de cebolla blanca, un diente de ajo y 50 gramos de almendras peladas. Se come acompañándola con galleta de graham humedecida y masticando bien. Dos o tres manzanas.

Merienda. — Dos tomates en ensalada.

Cena. — Ensalada mixta como la del almuerzo; una docena de aceitunas previamente desaladas, con pan o galleta y dos manzanas.

Menú No. 20

Desayuno. — Medio litro de jugo de tomates con una cucharada de aceite y una pizca de sal fina. Puede tomarse mojando galleta "ideal" bien cocida o pan tostado.

Almuerzo. — Ensalada completa (Fórmula 22). Puré de arvejas con cebolla (Fórmula 91). Berenjenas con tomate (Fórmula 97). Manzanas de gusto suave. No debe comerse pan.

Merienda. — Melón, sandía o café de malta.

Cena. — Sopa de arvejas tiernas (Fórmula 92). Tortilla de arvejas (Fórmula 95), con un poco de ensalada. Una manzana. Sin pan.

Menú No. 21

Desayuno. — Café de malta con galleta "ideal" con miel o manteca.

Almuerzo. — Batatas asadas (Fórmula 83) acompañadas con ensalada de lechuga y zanahoria (Fórmula 21). Cardos en salsa blanca (Fórmula 114). Almendras y una manzana sin pan.

Merienda. — Tilo, manzanillo o poleo con unas gotas de jugo de limón.

Cena. — Puré de espinacas (Fórmula 108). Coliflor al gratín (Fórmula 123), acompañada con ensalada. Una manzana. Puede comerse pan.

Menú No. 22

Desayuno. — Jugo de uvas concentrado a baja temperatura, rebajado con un 80 % de agua y que puede acompañarse mojando en él galleta o pan integral.

Almuerzo. — Sopa de fideos finos preparada con caldo de verduras (Fórmula 31) o bien con el mismo caldo de verduras cocinado para el plato siguiente. Budín de verduras (Fórmula 125), acompañado con ensalada de lechuga y tomate (Fórmula 20). Una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Una copa de jugo de uva, como el del desayuno.

Cena. — Sopa de fideos finos o pastina. Espinaca saltada al aceite o a la manteca. Unas frutas oleaginosas y una manzana.

Menú No. 23

Desayuno. — Café de malta con leche al 50 %, con galleta de graham y algo de manteca o miel.

Almuerzo. — Ensalada de lechuga tierna con zanahoria rallada, remolacha y rabanitos. Sopa de trigo pelado (Fórmula 45). Bocadillos de acelgas (Fórmula 111). Una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Café de malta con una tostada y un poquito de manteca.

Cena. — Ensalada de chauchas (Fórmula 102). Puré de espinacas con papas (Fórmula 71). Una manzana.

Menú No. 24

Desayuno. — Cinco o seis naranjas y unas pasas de uvas.

Almuerzo. — Guiso de papas con cebolla y zanahoria (Fórmula 75). Ensalada de lechuga con tomates y zanahoria rallada, para acompañar una tortilla de papas con espinacas o acelgas (Fórmula 73). Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Uvas o dos naranjas.

Cena. — Ensalada completa (Fórmula 22) para acompañar unas papas estofadas con zapallo y zanahoria. Ocho o diez avellanas y una manzana. Sin pan.

Menú No. 25

Desayuno. — Café de malta y seis o siete higos con galleta o pan integral bien cocido o tostado.

Almuerzo. — Sopa de batatas (Fórmula 80). Ensalada mixta. Tortilla de batatas, que debe comerse juntamente con la ensalada. Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Dos manzanas.

Cena. — Puré de espinacas, con batatas fritas. Una o dos manzanas. Sin pan.

Menú No. 26

Desayuno. — Chufas; crema de leche y miel con galleta o pan semi-integral.

Almuerzo. — Ensalada rusa (Fórmula 29). Humitas en chala (Fórmula 61). Alcauciles hervidos al natural (Fórmula 115). Unas avellanas y una manzana. Puede comerse pan o galleta.

Merienda. — Chufas con una yema de huevo.

Cena. — Sopa de arvejas tiernas (Fórmula 92). Bocadillos de acelgas (Fórmula 111) comidos con ensalada. Una manzana. Puede comerse galleta o pan.

Menú No. 27

Desayuno. — Manzanas con almendras peladas que pueden comerse con algo de galleta de graham remojada o humedecida envolviéndola previamente en una servilleta húmeda.

Almuerzo. — Salpicón (Fórmula 30). Sopa de salud (Fórmula 44) y una tortilla de arvejas tiernas (Fórmula 95). Una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Un té de manzanilla, tilo o poleo con unas gotas de jugo de limón.

Cena. — Sopa de galleta o pan de graham tostado y rallado (Fórmula 48). Crema de espinacas y una manzana. Puede comerse pan.

Menú No. 28

Desayuno. — Uvas o naranjas.

Almuerzo. — Sopa de arroz (Fórmula 62). Albóndigas de arroz (Fórmula 64), que deben comerse acompañándolas con abundante ensalada de lechuga o de ésta y tomates. Cuatro o cinco nueces a una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Una o dos manzanas.

Cena. — Ensalada (Fórmula 21). Tortilla de arroz a la española (Fórmula 65). Una manzana. No debe comerse pan.

Menú N°. 29

Desayuno. — Café de malta con leche y 20 gramos de manteca con galleta o pan semi-integral.

Almuerzo. — Un racimo de uvas bien maduras y dulces. Arroz con leche (Fórmula 66) como únicos platos. No debe comerse pan.

Merienda. — Una taza de café de malta con leche.

Cena. — Uvas solamente que deben ser dulces y comerlas sin pan.

Menú N°. 30

Desayuno. — Dos naranjas y una sopa de trigo de acuerdo a la advertencia de la fórmula 43.

Almuerzo. — Ensalada completa. Canelones (Fórmula 54) que deben comerse con la ensalada. Chauchas al tomate (Fórmula 101). Una manzana. Todo puede comerse con pan.

Merienda. — Una taza de café de malta poco dulce, con unas gotas de jugo de limón.

Cena. — Sopa de fideos finos o especiales para sopas (Fórmula 49). Croquetas de hortalizas (Fórmula 113) con ensalada de tomates. Una manzana. Puede comerse pan.

Menú N°. 31

Desayuno. — Uvas o jugo de naranjas con miel, que pueden acompañarse con galleta "ideal".

Almuerzo. — Ensalada de remolachas con papas y zanahorias rallada (Fórmula 24). Capelettis (Fórmula 53), que deben comerse con la ensalada. Unas espinacas o acelgas hervidas y aliñadas en caliente con buen aceite crudo. Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Unas frutas de la estación. Uvas o higos frescos por ejemplo.

Cena. — Sopa de harina de graham. Tortilla de espinacas. Unas avellanas y una manzana. Puede comerse pan.

Menú N°. 32

Desayuno. — Compota de ciruelas o de orejones de duraznos, tomando algunos sorbos del caldo de la misma de tanto en tanto.

Almuerzo. — Ensalada mixta (Fórmula 43). Polenta hervida con caldo de verduras (Fórmula 55) que se acompaña con una crema de espinacas (Fórmula 110). Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Mate cocido con galleta de graham.

Cena. — Sopa de gofio de maíz. Ensalada de chauchas. Unas almendras y una manzana. No debe comerse pan.

Menú N°. 33

Desayuno. — Jugo de uvas, concentrado a baja temperatura. Puede tomarse con galleta remojada en el mismo.

Almuerzo. — Sopa de arroz (Fórmula 62). Budincitos de arroz (Fórmula 66) que se acompañan con ensalada. Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Una taza de café de malta con pan o galleta o sin él.

Cena. — Albóndigas de arroz (Fórmula 64) que se acompañan con ensalada de lechuga y tomates. Ocho a diez almendras peladas y una manzana. No debe comerse pan.

Menú N°. 34

Desayuno. — Melón o higos frescos.

Almuerzo. — Ensalada de manzanas con remolacha y zanahoria rallada (Fórmula 26). Tortilla de papas (Fórmula 72) que se acompaña con la ensalada. Chauchas hervidas y aliñadas con salsa de tomates (Fórmula 35). Almendras o avellanas. No debe comerse pan.

Merienda. — Una taza de caldo oxidante (Fórmula 32).

Cena. — Ensalada de chauchas con papas (Fórmula 25). Tortilla de papas con espinacas o acelgas (Fórmula 73). Una manzana. No debe comerse pan.

Menú N°. 35

Desayuno. — Jugo de naranjas con miel, que se puede acompañar con galleta "ideal".

Almuerzo. — Ensalada de tomates (Fórmula 27). Puré de porotos con zanahoria y cebolla (Fórmula 85). Tortilla de cebolla y zanahoria rallada. Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Un té de tilo con unas gotas de jugo de limón y bizcochitos de graham con miel.

Cena. — Guiso de porotos tiernos con papas nuevas (Fórmula 87). Ensalada acompañada de frutas oleaginosas. No debe comerse pan.

Menú N°. 36

Desayuno. — Café de malta con higos y pan semi-integral o galleta "ideal".

Almuerzo. — Sopa de fideos finos hecha con caldo de verduras (Fórmula 31). Chauchas al tomate (Fórmula 101). Zapallitos rellenos (Fórmula 103). Una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Café de malta con bizcochuelos de graham y algo de miel o sin ella.

Cena. — Sopa de gofio de trigo (Fórmula 47) o de harina de graham (Fórmula 46). Tortilla de espinacas (Fórmula 109). Unas almendras y una manzana. Puede comerse pan.

Menú N°. 37

Desayuno. — Cinco o seis naranjas; media docena de dátiles con galleta "ideal" o pan de graham.

Almuerzo. — Sopa de batatas (Fórmula 80). Puré de batatas (Fórmula 79), que se acompaña con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (Fórmul 21). Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Unas frutas de la estación, tales como dos peras, dos duraznos, etc.

Cena. — Batatas asadas (Fórmula 83) con abundante ensalada de tomates y lechuga tierna. Frutas oleaginosas y manzana o sin ella. No debe comerse pan.

Menú N°. 38

Desayuno. — Café de malta con crema de leche y galleta "ideal" o pan semi-integral.

Almuerzo. — Sopa de porotos tiernos con papas nuevas (Fórmula 87). Puré de porotos con zanahoria y cebolla (Fórmula 85). Ensalada mixta y una manzana. Sin pan.

Merienda. — Un té de tilo, poleo o manzanilla, con unas gotas de limón, o bien, mate cocido.

Cena. — Ensalada tierna de lechuga y zanahoria rallada, para acompañar alcauciles estofados (Fórmula 117). Avellanas o almendras y una manzana. Puede comerse pan.

Menú Nº. 39

Desayuno. — Jugo de zanahoria (ver pág. 115) con galleta remojada en el mismo.

Almuerzo. — Souflé de espinacas. (Fórmula 124). Papas al horno (Fórmula 76) que se acompañarán con una buena ensalada. No debe comerse pan.

Merienda. — Dos naranjas dulces o un racimo de uvas y un trocito de queso fresco no salado ni coloreado. Advertencia: el queso podrá comerse si no se sufre de estreñimiento.

Cena. — Espinacas o acelgas hervidas y aliñadas con aceite. Unas papas fritas (Fórmula 77), con ensalada de tomates. Una manzana. No debe comerse pan.

Menú Nº. 40

Desayuno. — Cuarterones de naranjas con rodajas de bananas y manzanas, mezcladas con un poco de miel, y acompañadas con galleta o pan semi-integral.

Almuerzo. — Ensalada rusa (Fórmula 29). Tallarines al pesto (Fórmula 50), cambiando la salsa indicada en esta fórmula por el pesto que figura bajo el Nº 39. Bocadillos de acelgas (Fórmula 111). Una manzana. Puede comerse pan.

Merienda. — Dos manzanas.

Cena. — Verduras hervidas tales como: espinacas, zanahorias, cebollas, pencas de acelga, apio, etc., aliñadas con buen aceite al servirse. Tortilla de cebolla, remolacha y zanahoria. Unas avellanas, y si se desea, una manzana. Puede comerse pan.

Menú Nº. 41

Desayuno. — Uvas con batatas asadas.

Almuerzo. — Ensalada de lechuga tiernas con zanahoria rallada (Fórmula 21). Puré de batatas (Fórmula 28) que se acompaña con la ensalada como todas las comidas más o menos secas. Tortilla de batatas con cebolla (Fórmula 82). Una manzana. No debe comerse pan.

Merienda. — Una tacita de café de malta.

Cena. — Ensalada de lechuga tierna con rabanitos (Fórmula 19). Sopa de batatas (Fórmula 80). Unas almendras y una manzana. Todo sin pan.

Almuerzos para banquetes o festivales vegetarianos

Nº. 1

Se prepara en un recipiente naranjas peladas, desgajadas y limpias de sus fibrosidades; se agregan bananas bien maduras y cortadas en rodajas, peras y manzanas limpias y cortadas en trozos o en rodajas, teniendo en cuenta que en la proporción, deben predominar las naranjas. Una vez todo preparado, se adereza con una de las salsas según fórmulas 41 ó 42 y se deja reposar durante una media hora. Puede comerse acompañada con galleta "ideal" o de graham previamente humedecida si está muy dura. Después pueden servirse higos o dátiles con galleta, y como bebida, jugo de uva concentrado a baja temperatura y rebajado con agua a gusto de cada cual.

Nº. 2

Ensalada de lechuga tierna con tomates, aceitunas desaladas, etc. (Fórmula 20), servida con una salsa mayonesa (Fórmula 40). Sopa de salud (Fórmula 44). Tallarines verdes (Fórmula 50). Souflé de espinacas (Fórmula 124). Frutas oleaginosas y manzanas. Puede acompañarse con pan.

Advertencia. — Teniendo en cuenta que el almuerzo Nº 2 no es muy frugal, es aconsejable ayunar al día siguiente, o bien hacer un régimen de frutas únicamente.

No obstante que en todos los menús entran las ensaladas y manzanas y que todos ellos están preparados de acuerdo a la compatibilidad alimenticia, conviene semanalmente hacer un día régimen exclusivamente de frutas, pues nuestro organismo tiene necesidad de ingerir periódicamente aunque más no sea, alimentos crudos, íntegros y vitaminosos, es decir, que sin ir a los extremos del crudivorismo que en muy raros casos es practicable, se consigue obtener una energía y vitalidad extraordinarias, naturalmente siempre que además de la práctica de este régimen se preste la mayor atención a las distintas fases de la vida higiénica y racional.

Las personas de vida sedentaria, deberán siempre dar preferencia a los menús más sencillos y menos sucu-

lentos, quedando entendido que en todos los casos hablamos de personas sanas, o relativamente sanas, pues los enfermos necesitan siempre regímenes especiales que en libro alguno pueden ser individualizados.

Menús para niños de 2 a 5 años y personas delicadas

Menú No. 42

Desayuno. — Café de malta con una tercera parte de leche sin hervir, con galleta "ideal" y diez gramos más o menos, de manteca fresca.

Almuerzo. — Sopa de quáker con caldo de verduras de espinacas, acelgas, zanahorias, etc. Luego unas nueces, almendras o avellanas (una sola clase por comida), y por último, media o una manzana.

Merienda. — A media tarde, dividiendo bien el tiempo entre el almuerzo y la cena, puede tomarse un pocillito de café de malta con leche, igual que en el desayuno.

Cena. — Lo mismo que en el almuerzo, pero en menor cantidad.

Menú No. 43

Desayuno. — Café de malta con gofio de trigo, endulzado con algo de miel y un poco de galleta "ideal" o de graham.

Almuerzo. — Una o dos naranjas y una sopa de gofio de trigo endulzada con miel; como postre, media o una manzana chica de gusto suave o dulce.

Merienda. — Una o dos naranjas, o bien una manzana.

Cena. — Dos o tres mandarinas. Un plato de sopa de harina de graham, endulzada con algo de miel. Tres o cuatro higos y una manzana o sin ella.

Menú No. 44

Desayuno. — Café de malta endulzado con miel, con galleta "ideal" y media docena de higos blancos lavados con agua tibia.

Almuerzo. — Unas espinacas hervidas y aliñadas con aceite crudo al servirse. Puré de papas al que se le puede agregar algo del caldo de las espinacas. Media docena de almendras peladas y una manzana.

Merienda. — Una tacita de té de tilo y algo de galleta o pan de graham tostado, con un poquito de manteca fresca.

Cena. — Una sopa de papas picadas con zapallo dulce, zanahoria y algo de cebolla, aliñadas con aceite crudo al servirse. Un huevo pasado por agua más bien blandito.

Menú No. 45

Desayuno. — Mandarinas y unos dátiles que pueden comerse con algo de galleta "ideal".

Almuerzo. — Una manzana. Sopa de sémola endulzada con miel, y después unos dátiles, ciruelas, higos o pasas de uva.

Merienda. — Un pocillito de café (sin leche) y muy poquito de galleta o pan de graham con algo de miel.

Cena. — Naranjas o mandarinas. Después una sopita de gofio de trigo. Media o una manzana.

Menú No. 46

Desayuno. — Gofio de trigo con leche rebajada con un 50 % de agua, y un pedacito de galleta "ideal".

Almuerzo. — Sopa de fideos finos hervidos en caldo de verduras; luego las verduritas hechas puré y aliñadas con aceite crudo en el momento de servirse. Como postre, almendras y una manzana, o bien una sola cosa.

Merienda. — Una tacita de café de malta con un bizcochuelo de gofio que se puede hacer en el momento, amasando la harina de gofio con hidromiel (agua y miel). No es necesario cocinarlo en forma alguna, por cuanto la harina ya ha sido dextrinizada al tostar el cereal para preparar el gofio.

Cena. — Sopa de harina de graham, extrayéndole con un cernidor un 10 % del salvado más grueso. Puede aliñarse con un poco de miel en lugar de aceite. Por último unos higos, ciruelas, dátiles o una manzanita dulce.

Menú No. 47

Desayuno. — Orejones de duraznos, de ciruelas o higos, tomando primero una tacita del caldo donde se cocinaron y luego la compota con algo de pan tostado o galleta "ideal".

Almuerzo. — Sopa de arrocín (maíz blanco) con algunas verduritas picadas. Después unos pastelitos que se preparan amasando gofio de maíz, con un huevo y el hidromiel necesario como para dar a la masa cierta consistencia. Una vez lista la masa, se corta con un cortapasta en trozos más bien pequeños, se colocan en una asadera enmantecada y se ponen al horno pasándoles una pincelada de hidromiel. Cuando están dorados, se sacan y sirven.

Merienda. — Una tacita de té de tilo endulzado con miel, y un bizcochito de gofio de maíz.

Cena. — Sopa de gofio de maíz endulzada con miel. Luego, higos, pasas de uva o dátiles y una manzana o sin ella.

Menú No. 48

Desayuno. — Un vaso de jugo de naranjas entibiado con un poquito de agua caliente, agregándole luego una cucharadita de miel si las naranjas no son bien dulces.

Almuerzo. — Naranjas o mandarinas. Higos, dátiles o pasas de uva, o ciruelas cocidas en cuyo caldo, en caliente, puede agregarse una o dos cucharadas de gofio de trigo. Si se desea, puede comerse una manzana de gusto suave o dulce.

Merienda. — Café de malta, pan integral y miel o manzanas.

Cena. — Lo mismo que en el almuerzo, pero siempre en menor cantidad.

Menú No. 49

Desayuno. — Café de malta con leche rebajado con un 50 % de agua, y pan moreno tostado, con miel o manteca fresca.

Almuerzo. — Ensalada de tomates con lechuga tierna y zanahoria rallada, con un poquito de cebolla y un diente de ajo. No habiendo tomates se le agregan rabanitos en su lugar. Puré de papas con algo de zapallo y zanahoria. Tortilla de espinacas, y una manzana.

Merienda. — Un poco de pan tostado, con manteca y una manzana.

Cena. — Unas espinacas hervidas con una cebolla cortada. Sopa de papas con zapallo, cebollas y zanahoria. Unas almendras o avellanas y una manzana.

Varios

Jugos de frutas. — Para preparar los jugos de frutas, zanahoria, limón, etc., sígase el procedimiento indicado en la pág. 111 y siguientes.

Café de malta. — Para preparar un buen café de malta, de ser posible, debe ser molido cada vez que se necesita, a fin de que conserve todas las substancias aromáticas y nutritivas. Se pone al fuego en agua fría una cucharada de café por cada taza; se deja hervir de tres a cinco minutos dándole vueltas, se pasa por un colador muy fino y endulzado con miel o azucar morena, tendremos un café sabroso y saludable.

Te de poleo o piperina. — En medio litro de agua se hierve durante uno o dos minutos, una cucharada y media a dos, de poleo o piperina; luego se retira, se deja reposar durante cinco minutos, se cuela y se sirve endulzándolo con miel o azúcar morena. En la misma forma se prepara el tilo, manzanilla, etc.

Horchatas. — Colóquense las almendras o las chufas, en un recipiente de agua caliente hasta que se les pueda sacar la piel que las recubre, con facilidad. Luego de peladas, se escurren y machacan en un mortero, se le agrega agua (no demasiado), se mueve un poco y se cuela por una servilleta o paño de hilo, exprimiéndolas bien a fin de extraerles todo el jugo. Repítase esta operación de machacar y escurrir varias veces, hasta que se considere que ya no tienen más jugo. Siendo mucha la horchata que se desee hacer, será conveniente machacar las almendras o las chufas por lo menos dos o tres veces. De cualquier modo, la horchata para que esté bien, no debe tener demasiada agua, y resultar más bien espesa. Estando bien preparada, puede sustituir a la leche, sobre todo para las personas que no la digieren con facilidad.

Lista de personas que contribuyeron al engrandecimiento de esta obra

---

Nómina de personas que directa o indirectamente ayudaron al autor en la presente obra, contribuyendo con su óbolo al engrandecimiento moral y científico de la misma, a los que agradece de todo corazón, su franca y desinteresada cooperación.

Dr. Américo Balegno (de S. M. Laspiur).

Dr. César Gallegos Moyano (de Bahía Blanca).

Dr. Samuel L. Sack (de Rosario).

Prof. Antonio G. Castellano (Direc. de R. "Energía" del Uruguay).

Dr. Enrique S. Tanner (de los Estados Unidos).

Dr. Alberto Nin Frías (célebre escritor uruguayo).

"Uranus" (autor de "El Vegetarismo").

Dr. J. Kenig.

Dr. E. Wolff.

Dr. Walter H. Eddy (Prof. de Química Fisiológica).

Padre y niña Angelita Nicolino (de Alto Alegre, provincia de Córdoba).

Srta. Amalia Barile (de Río Cuarto, provincia de Córdoba).

Sr. Santiago Casado (de Marcos Sierra, provincia de Córdoba).

Sr. Ricardo Fernández (de Pergamino, provincia de Buenos Aires).

Sr. Constanza de Gramage (Colonia Alvear, provincia de Mendoza).

Sra. Catalina de Maltedo (de Zenón Pereyra, provincia de Santa Fe).

Sr. Francisco Burdisio (de Las Varas, provincia de Córdoba).

Sra. Anita M. de Manchini (de Río Cuarto, provincia de Córdoba).

Sr. Teodoro Hikavvezuk (de Colonia Alvear, provincia de Mendoza).

Sr. José Revelli (de Río Cuarto, provincia de Córdoba).

Sr. Esteban Musumarra (de Rosario, provincia de Santa Fe).

Srta. María Pizzo (de Ameghino, provincia de Buenos Aires).

Sr. Oreste Testore (de Alicia, provincia de Córdoba).

Sr. José Mormesa (de Las Breñas, Chaco).

Sr. Luis Calneggia (de Río Cuarto, provincia de Córdoba).

Sr. Marcelino Moreno (de Tandil, provincia de Buenos Aires).

Sr. Alfredo Giordana (de provincia de Córdoba).

Sr. José Rugieri (de provincia de Córdoba).

Sra. Lucía G. de Rugieri (de provincia de Córdoba).

Srta. Rosa Méndez (de la ciudad de Buenos Aires).

Sr. Nunciatto Yocco (de Godoy, provincia de Santa Fe).

Sr. Antonio Gracia (de la ciudad de Paraná, provincia de Entre Ríos).

Sr. Emilio Tschopp (de Colonia Belgrano, provincia de Santa Fe).

Sr. Francisco Bertorello (de S. M. Laspiur, provincia de Córdoba).

Srta. Olga Gattera (de Colonia Alvear, provincia de Mendoza).

Sr. Medardo Vera (de Villa Cañás, provincia de Buenos Aires).

Sr. Nicolás Dimasso (de Rosario de Santa Fe).

Sr. Santiago Piazza (de Rosario de Santa Fe).

Sr. Julián Capo (de San Pedro, provincia de Buenos Aires).

Sr. Antonio Zanello (de S. M. Laspieur).

Todas las personas citadas en esta lista que por una u otra causa no hubieran recibido un ejemplar de esta obra, pueden solicitarla al autor quien los considera acreedores a ella.

Preceptos y máximas de higiene vital

Que tu alimento sea tu única medicina y que tu única medicina sea el alimento. — HIPOCRATES.

1º—La comida debe ser un paréntesis a todas las preocupaciones y sinsabores que origina la lucha por la vida.

2º—Durante la comida debe mantenerse un estado de ánimo alegre y optimista; no deben producirse discusiones ni reyertas acaloradas; tampoco se debe leer durante o inmediatamente después de las comidas.

3º—Debe comerse despacio y con tranquilidad; mastíquense y ensalívense todo lo mejor posible los alimentos, a fin de asegurar una fácil y provechosa digestión.

4º—No deben tomarse alimentos sólidos o pesados fuera de las horas ordinarias de comer, si un excesivo trabajo muscular no lo requiere.

5º—Cuando un régimen alimenticio está bien equilibrado, no provoca sed y por lo tanto no deben tomarse líquidos durante o inmediatamente después de las comidas; en caso de alimentarse al azar sin arte, ciencia, ni precauciones inteligentes, la comida provoca sed y en éste caso puede tomarse agua regularmente fresca a pequeños sorbos, nunca a sendos vasos ni helada.

6º—Cuando se come ordenadamente de acuerdo a la armonía de los alimentos entre sí, no debe tomarse té, café, ni frutas jugosas, ni cocidas después de las comidas, o sea como postre, a excepción hecha de la manzana. Si se quieren tomar frutas frescas, jugosas o cocidas, tómense por la mañana en el desayuno o como cena o bien haciendo cada tanto un día régimen exclusivamente de frutas. Las frutas frescas en el desayuno, sino todos los días, aunque sea dos o tres a la semana, depuran y enriquecen la sangre, combaten el estreñimiento, corrigen y mejoran los jugos gástricos, biliar, pancreático, intestinal, limpian el hígado, el bazo, los riñones, los intestinos y estimulan el apetito.

7º—No debe acostarse a dormir, leer ni entregarse a trabajos penosos en seguida de comer, salvo el caso en que se aconseje el reposo después de la comida.

8º—En verano deben tomarse en abundancia las ensaladas tiernas y las frutas jugosas mientras que en

invierno hay que tomarlas en menos cantidad aumentando en cambio en esta última estación los alimentos energéticos y más concentrados como: la miel, la manteca, las frutas desecadas y oleaginosas, etc., que son ricas en calorías.

9º—Recuérdese que las incompatibilidades más fuertes y dañosas a la salud, son las de los ácidos de distinta naturaleza entre sí, como por ejemplo los duraznos o las uvas o naranjas no bien maduros con el limón, este último con el tomate, todos éstos con la leche, etc., y son también de malas consecuencias ulteriores las incompatibilidades de las albúminas de diferente naturaleza entre sí como por ejemplo: el queso, la leche, las frutas oleaginosas, los huevos, etc., éstos se combinan mal y producen digestiones laboriosas al mezclarlos.

También se combinan mal entre sí, en la misma comida los cereales de distinta clase y con los feculentos, papas, camotes, etc., pero todos estos y sus derivados el fideo, pan, etc., se asocian bien con toda clase de verduras como queda dicho.

10º—No es correcto comer dos clases de frutas oleaginosas dentro de la misma comida, como: nueces, almendras, avellanas, etc.

11º—Cuando sienta el cuerpo pesado, semi indigestado, con síntomas de su enfermedad que se reagrava, el mejor remedio es: *no comer*.

12º—Trate de aprender y practicar la difícil lección de suministrar a su cuerpo el alimento de acuerdo a su justa necesidad. Nunca coma de más.

13º—No viva Vd. para comer, coma sólo para vivir.

14º—Saber comer es la clave, que, comer cualquiera sabe.

15º—Deje transcurrir cuatro horas entre una comida y la siguiente.

16º—Por abundantes cenas están las sepulturas llenas.

17º—Los banquetes son la antesala del consultorio médico.

18º—Al hombre que domina el paladar y el estómago, no se le domina fácilmente.

19º—El fantasma de la enfermedad, va siempre en busca de glotones.

20º—La cocina llamada vulgarmente buena, es el laboratorio de las enfermedades.

21º—La cocina racional de acuerdo al estudio científico y práctico de este libro, es el laboratorio de la salud.

22º—Si la mujer fuera consciente de la sagrada misión de madre que la Naturaleza le confía, se alimentaría racionalmente, rendiría culto a la higiene de la alimentación y daría al mundo una raza más sana, más fuerte, más buena, más libre, más bella y fraternal.

23º—Una alimentación racional bien combinada y completa vigoriza el cuerpo y la inteligencia, y produce una gran economía en el régimen doméstico.

Dr. Pascault.

24º—La selección, preparación y combinación de los diferentes alimentos que a los nobles y elevados fines de nuestra nutrición se destinan, es cuestión que merece mucho estudio y práctica, y no un asunto trivial y de mera rutina como muchos se lo figuran.

E. G. Alsina.

25º—Quien como yo sólo de agua, pan y frutas se alimenta, no necesita la ayuda de nadie para vivir.

Benjamín Franklin.

26º—El hartarse en las comidas es de puercos.

H. de Mendoza.

27º—Quien va con hambre a la mesa y cansado a la cama, no necesita manjares selectos ni colchón de plumas.

Salvador Rosa.

28º—Toda comida debe ser servida con amor y tomada con alegría.

Lubbok.

29º—Un viejo necesita tanto de un afecto como del sol.

Víctor Hugo.

30º—Los humanos cavan su tumba en sus propios dientes.

31º—No se es viejo feliz; se es solamente viejo resignado.

Normand.

32º—La alimentación bien combinada es la mejor medicina.

Carlos Brandt.

33º—Nada hace tan pronto viejo como el continuo pensamiento de envejecer.

Lichtenberg.

34º—Siempre y en todo momento he comprobado la relación estrecha entre los alimentos y el carácter.

35º—Yo soy de esos viejos que nunca lo son.

José Zorrilla.

36º—No coma Vd. al azar, hágalo a conciencia si desea ser: sano, fuerte y útil a su familia y a la colectividad.

37º—Lea Vd. una, dos, cinco, diez, quince o más veces estos consejos y axiomas y no los olvide, piense que, *querer es poder, quien piensa con firmeza acciona con seguridad.*

EPILOGO

Como se habrá observado a través de la lectura de este libro, los estudios, observaciones y deducciones prácticas a que ha llegado el autor con respecto al "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno", fueron obtenidas en su mayor parte en la "Colonia Escuela Naturista Argentina" que desarrollara sus actividades en Roldán (Provincia de Santa Fe), desde el 1º de Agosto de 1930 al 15 de Octubre de 1935, época ésta en la que se organizó la "Corporación Colonia Naturista Argentina", con el objeto de trasladar definitivamente la mencionada Colonia a un lugar más apropiado, y continuar la obra iniciada por su fundador.

Así es como desde esa fecha, quedó instalada en Mar Chiquita (Provincia de Córdoba), a pocas cuadras del famoso balneario cuyas aguas, ya no sólo dentro del país sino en el extranjero, van cobrando la fama que realmente merecen por su extraordinario poder curativo.

El autor atenderá consultas por correspondencia aclaratorias sobre el contenido de esta obra, acompañando la estampilla para la contestación.

Dirigirse a CASILLA DE CORREO Nº 14

BALNEARIA, F. C. C. N. A.

FE DE ERRATAS

Página 35, línea 6, debe decir: en vez de Los, **Las.**

Página 89, línea 23, en vez de recta, debe decir: **receta en página 110.**

Página 94, línea 6, debe decir: en vez de arirb, **arriba.**

Página 124, línea 17, debe decir: **página 98.**

Página 415, línea 10, debe decir: en vez de fórmula 41, **fórmula 72.**

Página 418, en la penúltima línea, en vez de estifados debe decir: **estofados.**

Página 420, primera línea, debe decir: **guiso de porotos tiernos.**

Página 421, línea 13, en vez de fórmula 58, debe ser: **47.**

Página 421, línea 14, debe decir: **tortilla de espinacas o de acelgas.**

Página 432, línea primera, en vez de fórmula 43, debe ser: **23.**

Página 437, línea 10, en vez de fórmula 28, debe ser: **80.**

Además en varios de los llamados que se hacen en las secciones fórmulas para la preparación de platos y ordenación de menús, han quedado alteradas varias numeraciones en una cifra que el amable lector podrá corregir para el mejor manejo de este libro.

En el índice faltan también, por omisión, la numeración de las fórmulas del 1 al 67.

INDICE GENERAL DEL CONTENIDO DE ESTE LIBRO

Página

Simbolismo (aclaración del) .. 7
Advertencias al lector .. 29
Señas biográficas del Prof. José Abentin .. 9
Prólogo .. 21
Introducción .. 25

PRIMERA PARTE

ARGUMENTACIONES EN FAVOR DEL AYUNO

El Ayuno .. 33
El por qué del Ayuno .. 38
Causa de muchas enfermedades y vejez prematura .. 43
¿Deben ayunar los niños? .. 50
¿Es indicado el Ayuno para todas las enfermedades y estados? 47
El Ayuno y el régimen para las futuras madres .. 56
Ventajas del Ayuno por el Nuevo Método, frente al Ayuno a base de agua .. 62
El Ayuno y el tabaco .. 67
El Ayuno y los deportes .. 69
Efectos benéficos del Ayuno en los estudiantes .. 71
Influencia del Ayuno sobre nuestro estado mental y emocional, carácter, etc. .. 74
Las excelencias del Ayuno .. 77
Del Dr. Samuel L. Sack .. 81

SEGUNDA PARTE

FORMA DE PRACTICARLO

Página

Condiciones en que conviene practicar el Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno .. 85
Reglas generales .. 86
Complementos del Ayuno .. 90
Advertencias de orden general que deben tenerse en cuenta después del Ayuno .. 100
¿Deben tomarse purgas durante el Ayuno? .. 105
Acción laxante, antiséptica, diurética y medicinal de los caldos y jugos que se usan en el Ayuno y modo de prepararlos .. 108
Influencia lunar sobre la nutrición y la expulsión de los residuos intestinales .. 117
Fenómeno biorrítmico .. 120
El sueño y el Ayuno .. 123
¿Cuánto debe durar el Ayuno? .. 125
Régimen a seguir al romper el Ayuno .. 128
Régimen a seguir hasta quince días después de haber terminado el Ayuno con jugo de naranjas .. 131
Menú Nº 1 (primer día) .. 131
Menú Nº 2 (segundo día) .. 132
Menú Nº 3 (tercer día) .. 132
Menú Nº 4 (cuarto día) .. 133
Menú Nº 5 (quinto día) .. 133
Menú Nº 6 (sexto día) .. 134
Menú Nº 7 (séptimo día) .. 135
Menú Nº 8 (octavo día) .. 136
Menú Nº 9 (noveno día) .. 136
Menú Nº 10 (décimo día) .. 137
Menú Nº 11 (undécimo día) .. 138
Menú Nº 12 (duodécimo día) .. 139
Menú Nº 13 (día décimo tercero) .. 139
Menú Nº 14 (día décimo cuarto) .. 140
Menú Nº 15 (día décimo quinto) .. 141
Régimen a seguir hasta quince días después de haber terminado el Ayuno con caldo oxidante .. 143
Menú Nº 1 (primer día) .. 143
Menú Nº 2 (segundo día) .. 144
Menú Nº 3 (tercer día) .. 144
Menú Nº 4 (cuarto día) .. 145
Menú Nº 5 (quinto día) .. 145
Menú Nº 6 (sexto día) .. 146
Menú Nº 7 (séptimo día) .. 147

Página

Régimen a seguir hasta quince días después de haber terminado el Ayuno con jugo de uvas .. 149
Menú Nº 1 (primer día) .. 149
Menú Nº 2 (segundo día) .. 150
Ventajas que reporta el "Nuevo Método de Curación y Rejuvenecimiento por el Ayuno" frente a los demás sistemas .. 152
Advertencias muy dignas de considerar .. 155

TERCERA PARTE

CASOS CONCRETOS

Datos clínicos, comentarios y cartas recibidas de algunos ayunadores .. 159
¿Cómo y por qué el autor practicó un Ayuno de sesenta días .. 163
Nerviosidad y dilatación de estómago .. 169
Carta de la Srta. Amalia Barile .. 171
Asma bronquial grave .. 173
Carta del Sr. Santiago Casado .. 176
Ciática y reumatismo muscular crónico .. 178
Testimonio del Sr. Ricardo Fernández .. 179
Agotamiento nervioso .. 181
Carta de la Sra. Constanza de Gramage .. 182
Reumatismo con anquilosis a las caderas .. 184
Carta de la Sra. Catalina de Maltedo .. 185
Dispepsia nerviosa y estómago caído .. 187
Carta del Sr. Francisco Burdisso .. 189
Artritismo, reumatismo .. 190
Carta de la Sra. Anita M. de Manchini .. 192
Hernia y catarro gastro-intestinal .. 194
Carta del Sr. Teodoro Hikawezzuk .. 195
Acidosis .. 197
Carta del Sr. José Revelli .. 197
Dispepsia nerviosa y estreñimiento pertinaz .. 199
Carta del Sr. Esteban Musumarra .. 199
Demencia precoz .. 201
Carta de la Srta. María Pizzo .. 203
Acidosis y costipación crónica con dilatación cecal .. 204
Relato del proceso de su Ayuno del Sr. Oreste Testore .. 204
Carta del Sr. Oreste Testore .. 211
Nefritis y tumor intestinal .. 215
Párrafos extractados de una carta del Sr. José Mormesa .. 216
Un caso fuera de nuestro control .. 217
Carta del Sr. Luis Calneggia .. 217

Página

Otros casos más.. 223
Parálisis de ambas piernas.. 223
Carta del Sr. Marcelino Moreno.. 223
Hipertensión arterial y aortitis.. 228
Historia clínica del Sr. Alfredo Giordana.. 228
Por el Dr. Américo Balegno.. .. ..
Reumatismo crónico y ciática.. 236
Carta del Sr. José Rugieri.. 236
Aortitis. — Carta de la señora Lucía G. de Ruggieri.. 237
Amigdalitis y trastornos generales.. 238
Carta de la señorita Rosa Méndez.. 238
Dispepsia nerviosa, bronquitis asma y nosoantritis.. 242
Carta del Sr. Nunciato Yocco.. 242
Infección a la sangre. Carta del Sr. Antonio Gracia 248
Dispepsia nerviosa. Carta del Sr. Emilio Tschopp.. 253
Descomposición de la sangre.. 257
Carta del Sr. Francisco Bertorello.. 258
Srta. Olga Gattera.. 260

CUARTA PARTE

ESTUDIO SINTETICO SOBRE LA NUTRICION

Estudio de Trofología racional en sus diversos aspectos.. 267
Selección, origen, pureza y estado de los alimentos y sus demás 21 puntos de vista.. .. ..
Selección, origen, pureza y estado de los alimentos 274
Preparación de los alimentos.. 277
Combinación y dosificación.. 280
Tabla de valores nutritivos de fruta de toda clase.. 238-289
Tabla de valores nutritivos de cereales, legumbres y verduras 290-291
Armonía y desarmonía reactiva de los alimentos entre sí y sus efectos en el organismo, con tabla demostrativa sobre compatibilidad.. 293
Tabla ordenada por el autor, en grupos, de alimentos que cada uno de éstos se combinan bien dentro de cada comida con los que se detallan en las mismas columnas de cada grupo 298
Grupo Nº 1. — Frutas jugosas y dulces.. 298
Grupo Nº 2. — Frutas desecadas dulces.. 298
Grupo Nº 3. — Frutas oleaginosas.. 299
Grupo Nº 4. — Hortalizas.. 300

Página

Grupo Nº 5. — Cereales.. 301
Grupo Nº 6. — Leguminosas y feculentos.. 301
Selección y combinación de los alimentos bajo el punto de vista de las vitaminas A, B, C, D y E.. 305
Tabla de vitaminas.. 311
Reglas para la cocción de los alimentos que no deben comerse crudos.. 316
Cuándo y cómo debemos beber.. 320
La nutrición bajo el punto de vista de las calorías.. 323
Individualización electro-magnética de los alimentos de acuerdo a los temperamentos.. 325
Distribución de las comidas de cada día.. 328
Masticación y ensalivación.. 331
Ordenación.. 333
Influencia en la digestión del estado de ánimo de las personas y el ambiente durante la comida.. 335
Efectos de la celulosa en la digestión.. 337
Trofoterapia.. 339
El sol y la nutrición.. 342
La luz y el aire como factores de nutrición.. 345
Ejercicios físico-respiratorios y su relación con la nutrición .. 348
Efectos del sueño en la nutrición.. 350
El uso del agua y la nutrición.. 354
Dirección mental y sus efectos en la nutrición.. 357

QUINTA PARTE

COCINA RACIONAL

Fórmulas para desayunos.. 363
Fórmulas para preparación de ensaladas.. 369
Fórmulas para caldos y salsas.. 373
Alto valor de los cereales como alimento nutritivo.. 377
Platos a base de trigo.. 379
Platos preparados a base de maíz y sus derivados.. 386
Platos preparados a base de arroz 389
Platos preparados a base de papas.. 392
Sopa con papas (fórmula 68).. 392
Sopa de papas con caldo de puchero vegetariano (fórmula 69).. 392
Guiso de papas con cebolla y remolacha (fórmula 70).. 393
Papas a la española (fórmula 71).. 393
Puré de papas con espinacas o acelgas (fórmula 72).. 393
Tortilla de papas (fórmula 73) 394

Página

Tortilla de papas con espinacas o acelgas (fórmula 74) .. 394
Papas estofadas con zapallo y zanahoria (fórmula 75) .. 394
Papas con cebolla y zanahoria (fórmula 76) .. 395
Papas al horno (fórmula 77) .. 395
Papas fritas (fórmula 78) .. 395
Croquetas de papas (fórmula 79) .. 396
Puré de batata (o camote) (fórmula 80) .. 396
Sopa de batatas (fórmula 81) .. 396
Batatas fritas (fórmula 82) .. 396
Tortilla de batatas con cebolla (fórmula 83) .. 396
Batatas asadas (fórmula 84) .. 397
Platos preparados a base de leguminosas .. 398
Puré de porotos (fórmula 85) .. 399
Puré de porotos con zanahoria y cebolla (fórmula 86) .. 400
Sopa de porotos (fórmula 87) .. 400
Guiso de porotos tiernos con papas nuevas (fórmula 88) .. 400
Sopa de porotos tiernos (fórmula 89) .. 401
Puré de garbanzos (fórmula 90) .. 401
Puré de arvejas secas con espinacas (fórmula 91) .. 401
Puré de arvejas con cebolla (fórmula 92) .. 402
Sopa de arvejas tiernas (fórmula 93) .. 402
Guiso de arvejas (fórmula 94) .. 402
Arvejas saltadas (fórmula 95) .. 403
Tortilla de arvejas (fórmula 96) .. 403
Guiso de arvejas con arroz (fórmula 97) .. 403

FORMULAS DIVERSAS

Berenjenas al tomate (fórmula 98) .. 404
Berenjenas rellenas (fórmula 99) .. 404
Huevos al colchón (fórmula 100) .. 404
Pimientos rellenos (fórmula 101) .. 405
Chauchas al tomate (fórmula 102) .. 405
Ensalada de chauchas (fórmula 103) .. 405
Zapallitos rellenos (fórmula 104) .. 406
Filetes de salsifí (fórmula 105) .. 406
Albóndigas de espinaca (fórmula 106) .. 406
Puré de espinacas (fórmula 107) .. 406
Puré de espinacas con papas (fórmula 108) .. 406
Tortilla de espinacas (fórmula 109) .. 407
Crema de espinacas (fórmula 110) .. 407
Bocadillos de acelga (fórmula 111) .. 407
Acelga saltada (fórmula 112) .. 408

Página

Croquetas de hortalizas (fórmula 113) .. 408
Cardos con salsa blanca (fórmula 114) .. 408
Alcauciles hervidos al natural (fórmula 115) .. 408
Alcauciles estofados (fórmula 116) .. 408
Alcauciles rellenos (fórmula 117) .. 409
Espárragos estofados (fórmula 118) .. 409
Sopa a base de cebada (fórmula 119) .. 409
Sopa de quáker (fórmula 120) .. 409
Puchero vegetariano (fórmula 121) .. 410
Espárragos en caja (fórmula 122) .. 410
Coliflor al gratin (fórmula 123) .. 411
Souflé de espinacas (fórmula 124) .. 411
Budín de verduras (fórmula 125) .. 411
Torta pascualina (fórmula 126) .. 412
Torteletas de uvas (fórmula 127) .. 413
Menús preparados con las fórmulas que anteceden y de acuerdo a la armonía reactiva de los alimentos entre sí dentro de cada una de las comidas .. 414
Menú Nº 1 .. 414
Menú Nº 2 y Nº 3 .. 415
Menú Nº 4 y Nº 5 .. 416
Menú Nº 6 .. 417
Menú Nº 7 y Nº 8 .. 418
Menú Nº 9 y Nº 10 .. 419
Menú Nº 11 y Nº 12 .. 420
Menú Nº 13 y Nº 14 .. 421
Menú Nº 15 y Nº 16 .. 422
Menú Nº 17 y Nº 18 .. 423
Menú Nº 19 .. 424
Menú Nº 20 y Nº 21 .. 425
Menú Nº 22 y Nº 23 .. 426
Menú Nº 24 .. 427
Menú Nº 25 y Nº 26 .. 428
Menú Nº 27 y Nº 28 .. 429
Menú Nº 29 y Nº 20 .. 430
Menú Nº 31 y Nº 32 .. 431
Menú Nº 33 .. 432
Menú Nº 34 y Nº 35 .. 433
Menú Nº 36 y Nº 37 .. 434
Menú Nº 38 .. 435
Menú Nº 39 y Nº 40 .. 436
Menú Nº 41 .. 437
Almuerzos para banquetes o festivales vegetarianos: Nº 1 .. 438

Página

Número 2.. 439
Menús para niños de dos a cinco años y personas delicadas:
Menú Nº 42.. 441
Menú Nº 43 y Nº 44.. 442
Menú Nº 45 y Nº 46.. 443
Menú Nº 47.. 444
Menú Nº 48 y Nº 49.. 445
Varios. — Jugos de frutas, café de malta, té de poleo o piperina 447
Horchatas.. 448
Lista de personas que contribuyeron al engrandecimiento de esta obra.. 449
Preceptos y máximas de higiene vital.. 453
Epílogo.. 459

Este libro se terminó de imprimir el 15 de Julio de 1936, en el Establecimiento Gráfico Pomponio,
Moreno 1224
Rosario
(Rep. Argentina)

EX
JOSE
ABENTIN
LIBRIS
IN
NATURA
VERITAS